

FARMACIE PENTRU SUFLET



OSHO

⊗ EDITURA MIX

Colecția „OSHO“

FARMACIE PENTRU SUFLET

Lucruri simple pe care le puteți face pentru a evita
neplăcerile vieții de zi cu zi
– 101 metode –

OSHO

Traducere: Cristian Hanu

Culegere: Cristian Hanu

Tehnoredactare și copertă: Elena David

Consilier editorial: Florin Zamfir

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
OSHO

Farmacie pentru suflet / Osho; trad. Cristian Hanu;
ed.: Florin Zamfir – Brașov: Mix, 2003
ISBN 973-8471-10-9

I. Hanu, Cristian (trad.)

II. Zamfir, Florin (ed.)

294.3

Copyright © OSHO INTERNATIONAL FOUNDATION
All rights reserved.

Originally published as *Pharmacy for the Soul*.

This book is excerpts from selected talks.

Published by arrangement with

OSHO INTERNATIONAL FOUNDATION

Bahnhofstr. 52, 8001 Zurich, Switzerland

www.osho.com

Copyright © 2003 Editura MIX

Toate drepturile asupra prezentei ediții în limba română aparțin în
exclusivitate editurii MIX.

ISBN 973-8471-10-9

CUPRINS

101 metode	11
NOTA EDITORULUI	12
INTRODUCERE	13

1. RELAXAREA

Eliberați-vă de tensiuni prin relaxare

și detașare 27

Renunțați la armură 30

Căderea liberă 32

Curățarea gâtului 33

Relaxarea abdomenului 35

Dansați la fel ca un copac 36

Încordare, urmată de relaxare și somn 37

Tăcerea absolută 38

Fluxul de energie 40

Redirecționarea energiei sexuale 42

Anonimii care își mușcă unghiile 44

Spuneți da! 45

Râdeți de necazuri 47

2. REMEDII PENTRU CAP

Îmblânzirea minții și (din când în când)

renunțarea la ea 51

Bucurați-vă de minte	58
Transformați-vă mintea	60
Incantați AUM	61
Aveți grijă când spuneți „nu“	62
Mutați-vă centrul de greutate	
din cap în inimă	63
Un sfat sănătos	65
Schimbarea vitezei	66
De la cap la inimă, apoi la ființă	68
Pauză.....	70
Eliminarea confuziilor	72
Eliberați morișca interioară	73
Decizia de 24 de zile	74

3. ARTA INIMII

Alimentați potențialul iubirii	79
Bucuria de a iubi	82
Deschideți petalele inimii.....	83
Lăsați iubirea să curgă la fel ca respirația	85
Respirația celui iubit	86
Când doi respiră la fel ca unul singur	87
Țineți-vă în mod conștient de mâini	88
Priviți prin ochii iubirii	89
Îndrăgostiți-vă de voi înșivă	89

4. CUNOAȘTEREA DE SINE

În căutarea feței primordiale	93
Lumina interioară	103
Lăsați loc pentru bucurie	104

Mai ești aici?	107
Descoperiți-vă propriul sunet	108
Contemplați intervalele	110
Simțiți-vă la fel ca un Dumnezeu	112
Retrăiți-vă copilăria	112
Amintiți-vă de Cel Unic din interior	115
Dansul lunii	125

5. VEDEREA CLARĂ

Învățați să vedeți dincolo de aparențe	119
Purificați-vă vederea	120
Umpleți-vă de răsăritul soarelui	122
Lăsați-vă privit de Dumnezeu	123
Privirea lunii	125
Sursa luminii	126
Meditația asupra celui de-al treilea ochi	126
Mintea și zidul	128
Fiți la fel ca un animal	129
Ceața aurie	130

6. CONTROLUL STĂRILOR DE SPIRIT

Deveniți stăpânul lumii voastre emoționale	135
Transcendeți rutinele minții	140
Schimbați modelul mâniei	142
Pătrundeți adânc în interiorul lui „nu“	143
Dezlănțuiți tigrlul	145
Intervenția în momente de criză	146
Tai Chi al suferinței	147

Jurnalul lunii	149
Gâfâiți la fel ca un câine	149
Acceptați ceea ce este negativ	150
În al nouălea nor	151
Imaginați-vă!	153
Zâmbiți din abdomen	154
Doborâți Marele Zid Chinezesc	155
Creați-vă o lume particulară	157
Picioarele fericite	160
<i>Mantra</i> Da	162
Nu fiți triști, fiți mânioși!	163
Remarcați intervalele	166
Deveniți conștienți de trei ori	167
Legea afirmației	168

7. SEXUALITATE ȘI CUPLU

Învățați să dansați cu celălalt	173
Uși și ziduri	180
Comuniune	182
Imensul celălalt	183
Deblocarea energiei sexuale	185
Așteptați clipa	185
Sălbatici și atenți	187
Bucurați-vă de momentele de separare	189
Fiți risipitor cu iubirea	190
Primul și ultimul	191
Eliminați ceea ce este negativ	192
De la singurătate la solitudine	195

8. UNIȚI TRUPUL CU MINTEA

Exerciții pentru sănătate și integritate	201
Uniți-vă cu trupul în starea de sănătate	205
Meditația în mișcare	207
Imaginați-vă că alergați	208
Convingeți-vă singur să vă relaxați	210
Fii mai sensibil	213
Pentru fumători (1)	216
Pentru fumători (2)	219
Mâncați alimente pline de energie	221
Dormiți bine	224
Aruncați gunoiul	227
Recuperarea după o stare de epuizare	228

9. OCHIUL FURTUNII

Rămâneți calm, sigur pe sine și centrat	233
Cu picioarele pe pământ	238
Respirați cu tălpile	240
Conștientizarea lui <i>Hara</i>	242
Pavăza nopții	243
Aura protectoare	244
Echilibrarea	246
A fi aici	247
Unificatorul	248
Secretul lui Lao Tse	249
Vizualizați-l pe Buddha din interior	250
Descoperiți zeroul interior	253

DESPRE AUTOR	255
--------------------	-----

– 101 metode –

Colecție de tehnici simple de meditație, metode vindecătoare fără medicamente, exerciții de relaxare și de trezire a conștiinței.

Sfaturi pentru a obține o senzație de mai mare bunăstare interioară.

Metodele și tehnicile sunt prezentate simplu, cu titluri care se referă la diferitele griji ale vieții de cuplu sau individuale, la anumite aspecte ale vieții contemporane, precum eliminarea stresului, controlul stărilor de spirit și al relațiilor. În afara metodelor propriu-zise, cartea include comentarii suculente, deseori poetice și umoristice, și de cele mai multe ori edificatoare pentru clarificarea chestiunilor respective.

Indiferent dacă cititorul a experimentat vreme îndelungată meditația, iar acum caută noi inspirații, sau este un neinițiat care își caută direcția în viață, această carte reprezintă o „trusă de prim-ajutor“, absolut necesară pentru cei care doresc să ducă o viață sănătoasă, relaxată și plină de bucurii.

NOTA EDITORULUI

Osho este un vorbitor, el nu a scris nici o carte. Cărțile apărute sub semnătura lui sunt de fapt discursuri (sau fragmente de discursuri) înregistrate și transcrise de discipolii lui.

Este necesar să aveți în vedere acest fapt și să nu luați adliteram sfaturile date de Osho, deoarece toate afirmațiile lui au sens în contextul în care au fost spuse, iar rolul acestor afirmații este, în primul rând, acela de a trezi conștiințele celor ce îi receptează mesajul.

INTRODUCERE

Citeam cu câțiva ani în urmă o carte. Titlul ei era: *Trebuie să te relaxezi*. Mi se pare de-a dreptul absurd, căci „trebuie“ se opune înseși ideii de relaxare. Asemenea cărți nu se pot vinde decât în America. „Trebuie“ înseamnă activitate, este o obsesie. Oriunde există un „trebuie“, în spatele lui se ascunde o obsesie. În viață există acțiuni, dar nu există nici un „trebuie“, căci în caz contrar, „trebuie“ ar duce la nebunie. „Trebuie să vă relaxați“ – și iată, relaxarea a devenit o obsesie. Trebuie să faci cutare postură, să te așezi la sol, să îi comanzi trupului tău să se relaxeze de la degetele de la picioare și până în creștetul capului. Spuneți-le degetelor: „Relaxați-vă!“, apoi urcați mai sus.

De ce „trebuie“? Relaxarea nu vine decât atunci când „trebuie“ dispăre din viața noastră. Adevărata relaxare nu se referă la corp, nici la minte, ci se referă la întreaga ființă.

Lumea modernă, mintea modernă, nu cunosc decât templul gol. Ele au uitat cu desăvârșire de cel care locuiește în el. Ne ducem la templu ca să depunem ofrande, dar am

uitat complet de Dumnezeu. Nu știm nimic despre centrul vieții, dar continuăm să ne mișcăm la periferie, plini de autosatisfacție.

Gloria trupului nu are legătură cu trupul – acesta nu este decât o gazdă – ci cu cel care locuiește în trup. Dacă uitați de oaspete, adorarea lui nu este decât un act păgân. Dacă vă aduceți aminte de oaspete, atunci iubirea trupului, celebrarea lui, devine un act de adorație.

Orientul a avut o mare viziune, care afirmă că trupul este partea inferioară, cea mai vizibilă, cea mai tangibilă; dar ea nu reprezintă totul, ci doar începutul. Corpul este o poartă prin care se poate intra. Ea conduce către cel mai profund dintre toate misterele. Orientalii respectă trupul, deoarece îl consideră un vehicul prin intermediul căruia îl pot cunoaște pe cel întrupat, care nu este tot una cu trupul. Corpul este lampa, iar Dumnezeu este flacăra sa. Lampa este celebrată, dar numai datorită luminii. Dacă flacăra dispare, cine ar mai putea celebra corpul? Atunci nu mai rămâne nimeni, doar țărâna care se întoarce în țărână, care redevine una cu pământul.

Corpul pulsează, iar vibrația sa interioară este Dumnezeu. Pentru cel care poate vedea această pulsație, chiar și țărâna devine divină. Dacă nu puteți vedea pulsația, ea rămâne pur și simplu țărână. Ea devine lipsită de semnificație.

Adorația pe care o acordă occidentalii corpului lor este lipsită de valoare. De aceea, oamenii aleargă după mâncare, după masaje și o mică de alte feluri în care încearcă să găsească o semnificație în viața lor. Priviți-le

însă ochii: aceștia sunt goi. Puteți vedea imediat că nu este nimeni acasă. Parfumul lipsește, floarea încă nu a înflorit. În interior, ei sunt ca un deșert, pierduți, nu știu ce să facă. Ei continuă să facă tot felul de lucruri pentru trupul lor, dar le lipsește ținta.

Dacă centrul lipsește, puteți decora oricât de mult doriți periferia; îi puteți înșela pe alții, dar nu vă veți găsi astfel împlinirea. Vă puteți amăgi chiar și pe voi uneori, căci atunci când repeți de prea multe ori o minciună, aceasta începe să semene cu adevărul. Nu vă veți simți însă mulțumiți, nu veți cunoaște împlinirea. Occidentalii încearcă din toate puterile să se bucure de viață, dar nu par să cunoască fericirea. Orientalii nu încearcă niciodată să se bucure de viață. Viața nu înseamnă efort; ea înseamnă pur și simplu bucurie. Orientalii nici nu prea au de ce să se bucure. Cei mai mulți dintre ei sunt doar niște cerșetori la drumul mare, dar există ceva în interiorul lor, o strălucire care pare să-i înconjoare. Cântecele lor nu sunt simple cântece; pare că sunt imnuri coborâte dintr-o altă lume. Dansul lor nu înseamnă doar o mișcare a trupului, ci o sărbătoare a unui principiu mai profund. Orientalii nu încearcă să se bucure.

Esticul este relaxat; vesticul este tensionat. Tensiunea apare întotdeauna atunci când alergi după ceva; relaxarea apare atunci când nu-ți pasă. Aici este marea diferență, și este vorba de o diferență calitativă. Nu este o problemă de cantitate. Orientalii nu au mai mult decât au occidentalii. Americanii nu au mai puțin decât au indienii. Nu, americanilor le lipsește doar fericirea pe care o au indienii.

În schimb, ceea ce au ei – suferință, tensiuni, angoase, nevroze – nu au indienii. Cele două popoare există în totalitate în dimensiuni diferite.

Dimensiunea Orientului este *aici și acum*. Dimensiunea Occidentului este *altundeva, atunci și acolo*, dar niciodată *aici și acum*. Minteă occidentală aleargă, aleargă din greu, încercând să stoarcă ceva din viață. Ei nu reușesc să obțină nimic, căci nu aceasta este calea. Nu poți stoarce viața; dimpotrivă, trebuie să te abandonezi ei. Viața nu poate fi cucerită. Dimpotrivă, trebuie să ai marele curaj să te lași înfrânt de ea. În acest caz, înfrângerea înseamnă victorie, în timp ce efortul de a fi victorios nu poate conduce decât la o înfrângere totală.

Viața nu poate fi cucerită, căci partea nu poate învinge întregul. Este ca și cum o mică picătură de apă ar încerca să învingă oceanul. Da, o mică picătură poate cădea în ocean, devenind una cu el, dar ea nu poate cuceri oceanul. De fapt, calea de a învinge înseamnă în cazul ei abandonarea, dizolvarea în marele ocean. Acesta este sfatul meu: dizolvați-vă!

Occidentalii încearcă să descopere fericirea; de aici și preocuparea lor excesivă pentru corpul fizic. Aceasta a devenit aproape o obsesie pentru ei. A depășit toate limitele, a devenit o manie: să te gândești tot timpul la trupul tău, să știi că trebuie să faci cutare și cutare lucru, doar-doar vei obține fericirea prin intermediul trupului. Acest lucru nu este posibil.

Orientalii au atins deja acest obiectiv. Ei au descoperit fericirea în interiorul lor. Au început prin a căuta adânc în

interiorul corpului, dar nu prin masaje sau saune, ci prin iubire și meditație, și au descoperit că fericirea se află acolo. De aceea, ei își adoră trupul, sunt atenți cu el, căci trupul este sediul divinității dinlăuntru lor.

Ați văzut vreodată felul în care pășește o femeie atunci când este însărcinată? Ea este foarte atentă, căci poartă în pântec o viață nouă. Ați văzut vreodată transfigurarea feței unei femei când află că a devenit gravidă? Fața ei devine luminoasă, plină de speranță, căci ea știe că în interiorul ei se află o comoară. O viață nouă se va naște prin intermediul ei. De aceea, ea pășește cu cea mai mare atenție, se mișcă cu multă precauție. O femeie însărcinată devine brusc mult mai grațioasă. Ea nu mai este singură: corpul ei a devenit un templu. Acest exemplu ar trebui să fie edificator.

În al doilea rând, mintea occidentalului este competitivă. De multe ori, el nu este cu adevărat îndrăgostit de trupul său, dar se află în competiție cu ceilalți. Întrucât cei din jur fac toate aceste lucruri, trebuie să le facă și el. Mintea occidentală este cea mai superficială și mai ambițioasă minte care a existat vreodată pe pământ. De aceea, în America idealul a devenit omul de afaceri. Aproape nimic altceva nu mai contează. Doar omul de afaceri, cel care controlează banii.

Lumea banilor este cea mai competitivă dintre toate. În ea, nu trebuie să ai cultură; este suficient să ai bani. Nu trebuie să știi nimic despre muzică, despre poezie. Nu trebuie să cunoști literatura antică, istoria, religia, filosofia. Dacă ai un cont mare în bancă, ești privit ca un om important. De aceea afirm că este cea mai superficială

mente care a existat vreodată. Ea a transformat totul în comerț. Acest gen de minte se află veșnic în competiție. Chiar dacă cumpără un Van Gogh sau un Picasso, ea nu îl cumpără de dragul lui Picasso, ci pentru că și-au cumpărat și vecinii. Aceștia au un tablou de Picasso în sufragerie. Cum ai putea sta fără să-ți cumperi și tu unul? *Trebuie* să-l ai. Nu contează altceva, nici măcar dacă nu știi cum să-l atârni, care este susul și care este josul (trebuie să recunosc că în ceea ce privește pe Picasso, nu este ușor să știi aceste lucruri!). Nu contează nici măcar dacă este un Picasso autentic sau nu. Nu contează dacă te uiți vreodată la el, dar de vreme ce alții au un asemenea tablou și vorbesc despre el, trebuie neapărat să-ți arăți și tu cultura, să arăți că ai bani. De aceea, tot ceea ce este scump devine semnificativ; tot ceea ce este considerat a fi scump devine valoros.

Singurul criteriu care stă la baza deciziilor voastre sunt banii și vecinii: ce mașini și-au mai luat aceștia, ce case, ce tablouri, ce decorațiuni. Oamenii au saune în băi nu pentru că-și iubesc trupurile, ci pentru că e la modă: toată lumea le are. Dacă nu vei avea și tu, vei părea sărac. Dacă toată lumea are o casă pe colină, trebuie să ai și tu una. Poate că ție nu-ți plac dealurile, poate că te plictisești acolo, sau poate că nu vei face altceva decât să privești același program TV pe care îl priveai și în locuința ta anterioară. Ce contează unde locuiești: pe un deal sau în mijlocul orașului? Da, dar alții au o casă pe deal. Ai nevoie de un garaj pentru patru mașini, căci și alții au la fel. Ce contează că tu nu ai patru mașini?

Mintea occidentală se află într-o continuă competiție cu cei din jur. Cea orientală nu simte nevoia competiției. Ea este un lasă-mă să te las. Își spune: „Nu mă interesează ce fac alții; mă interesează numai ceea ce sunt eu. Nu îmi pasă ce au alții; îmi pasă numai de ceea ce am eu“. Dacă ai înțeles că viața poate fi extrem de fericită fără a avea prea multe lucruri, de ce ți-ar mai păsa?

Ați văzut vreodată un copil care aleargă, țipă, dansează, fără să aibă nici un motiv special – tocmai pentru că nu are nimic? Dacă îl întrebi: „De ce ești fericit?“, nu va ști ce să vă răspundă. Probabil că se va gândi că sunteți nebun. De ce ai avea nevoie de un motiv ca să fii fericit? Va ridica din umeri și își va continua drumul, cântând și dansând. Copilul nu are nimic. El nu a ajuns încă un prim-ministru, nici președintele Statelor Unite, nu este încă un Rockefeller. Nu are absolut nimic, poate doar niște pietricele sau niște scoici pe care le-a adunat de pe plajă.

Viața orientalului nu se încheie odată cu moartea corpului fizic; viața occidentalului se termină odată cu moartea. Când corpul moare, occidentalul moare odată cu el. De aceea, el se teme foarte tare de moarte. Din cauza acestei frici, occidentalii fac toate eforturile pentru a-și prelungi viața, mergând de multe ori până la absurd. La ora actuală există nenumărați oameni care vegetează prin aziluri. Aceștia nu trăiesc; au murit de mult, dar sunt ținuti în viață de medici și de medicamente. Ei continuă să se agațe de viață prin orice mijloace.

Teama de moarte este incredibilă: odată mort, te-ai dus pentru totdeauna și nimic din tine nu va mai

supraviețui. Și asta pentru că americanul nu cunoaște altceva decât corpul. Dacă nu cunoști decât corpul, te poți considera foarte sărac. Mai întâi, te vei teme tot timpul de moarte, iar cel care se teme de moarte se va teme inclusiv de viață, căci moartea și viața sunt atât de strâns legate încât cine se teme de una, se va teme și de cealaltă. Viața este cea care dă naștere morții; de aceea, dacă te temi de moarte, cum ai putea iubi cu adevărat viața? Moartea va fi tot timpul prezentă. Dacă ai convingerea că moartea reprezintă sfârșitul, atunci viața ta va fi o continuă alergătură. Moartea se apropie cu fiecare clipă, așa că nu ai cum să fii răbdător. Așa se explică mania americanilor pentru viteză: totul trebuie făcut cât mai repede, căci moartea se apropie, așa că lucrurile trebuie rezolvate urgent. Înainte să mori trebuie să te îndopi cu cât mai multe experiențe posibile, căci după ce ai murit nu vei mai putea face nimic.

Totul pornește de la o mare neînțelegere, care creează în mod firesc angoasă, anxietate. Dacă nu există nimic care să supraviețuiască trupului fizic, atunci orice ai face, nu poate fi ceva profund. Orice ai face, nu vei fi satisfăcut. Dacă moartea reprezintă sfârșitul și nimic nu îi supraviețuiește, viața nu poate avea nici ea vreo semnificație. Totul pare un film prost, povestit de un idiot, plin de zgomote și de violență, fără vreun înțeles.

Mintea orientală știe că ea se află *în* corp, dar nu este una cu el. Orientalul își iubește corpul. Acesta este căminul său, casa sa. El nu se împotrivește corpului, căci ar fi absurd să te opui casei tale, dar nu este nici un materialist. Este cu

picioarele pe pământ, dar nu este un materialist. Este realist, dar nu și materialist. El știe că în realitate, nimic nu moare. Moartea vine, dar viața continuă.

Camus a scris că singura chestiune metafizică esențială pentru om este sinuciderea. Personal, sunt de acord cu el. Dacă trupul este singura realitate și nu există nimic în interiorul lui care să-l transceadă, evident că sinuciderea devine singura problemă la care merită să te gândești. În fond, de ce să nu te sinucizi? De ce să mai aștepti până la vârsta de 94 de ani? De ce să mai suporti atâtea suferințe și necazuri până atunci? Dacă tot o să mori, de ce să nu mori astăzi? De ce să te mai trezești din nou mâine dimineată? Pare atât de inutil!

Așadar, pe de o parte, americanii aleargă în permanență dintr-un loc în altul pentru a acumula experiență, pentru a nu rata nimic. Ei aleargă în jurul lumii, dintr-un oraș în altul, dintr-o țară în alta, dintr-un hotel în altul. Aleargă de la un *guru* la altul, de la o biserică la alta, veșnic în căutare, căci moartea se apropie. Pe de o parte există această vânătoare constantă, această cursă nebunească, iar pe de altă parte, convingerea interioară profundă că totul este inutil – căci moartea îi va pune capăt. Indiferent dacă ai fost bogat sau sărac, inteligent sau prost, un mare amant sau nu, ce contează? Moartea îi pune capăt și îi aduce pe toți la același nivel: pe înțelepți și pe proști, pe sfinți și pe păcătoși, pe cei iluminați și pe cei reduși la minte – toți se întorc în pământ și dispar. La ce bun toate acestea? Ce contează dacă ești un Buddha, un Iisus sau un Iuda? Iisus a

murit pe cruce, iar Iuda s-a sinucis a doua zi, și amândoi au dispărut în pământ.

Pe de altă parte, există teama că tu poți da greș și alții pot reuși, dar și convingerea că chiar dacă obții ceea ce ți-ai propus, nu ai rezolvat nimic. Oriunde ai ajunge, nu ajungi de fapt nicăieri, căci vine moartea și distruge totul.

Mintea orientală trăiește în corp, iubește corpul, îl celebrează, dar nu se identifică cu el. Orientalul știe că el este esența, că există ceva în interiorul lui care va supraviețui morții, ceva etern, pe care timpul nu-l va putea distruge. El a ajuns la această concluzie prin meditație, prin iubire, prin rugăciune. Simte acest lucru cu toată ființa lui. De aceea, el nu se teme. Nu se teme de moarte, pentru că știe ce este viața. Nu vânează fericirea, pentru că știe că Dumnezeu îi trimite milioane de șanse de a o atinge, așa că nu trebuie decât să se lase în voia lor.

Priviți copacii; aceștia sunt adânc înrădăcinați în pământ, nu se pot duce nicăieri, și totuși sunt fericiți. Evident, ei nu pot vâna fericirea, nu pot pleca în căutarea ei. Sunt înrădăcinați în pământ, nu se pot mișca, dar nu vedeți că sunt fericiți? Nu simțiți bucuria lor atunci când plouă, marea lor mulțumire atunci când vântul le suflă prin frunziș? Nu simțiți dansul lor?

Cercetătorii moderni afirmă că dacă grădinarul își iubește plantele, acestea simt și se bucură. Dacă iubiți un copac și vă apropiați de el, acesta va fi fericit, ca și cum s-ar apropia un prieten drag. La ora actuală există instrumentele științifice care pot verifica dacă un copac este fericit sau nu. Ei vibrează în ritmuri diferite. Dacă vine

un dușman – un tăietor de lemne, un tâmplar – copacii se tem, se simt tulburați, se agită nespuse. Oamenii de știință mai afirmă că dacă tai un copac, toți ceilalți copaci din pădure plâng și țipă. Iar acest lucru este valabil nu numai în ceea ce privește copacii, ci și păsările. Dacă ucideți o pasăre, copacii vor începe să plângă în agonie. Dar ei sunt înrădăcinați; nu pot pleca nicăieri. Și totuși, viața vine la ei.

Acesta este modul de înțelegere al orientalilor: ei cred că nu este necesar să pleci nicăieri. Este suficient să stai sub un copac, așa cum a făcut Buddha; Dumnezeu a venit la el. Buddha nu s-a dus nicăieri; s-a limitat să stea sub un copac.

Totul vine către noi; noi nu facem altceva decât să creăm posibilitățile. Totul vine; noi nu trebuie decât să lăsăm aceste lucruri să vină la noi. Voi ați creat atât de multe bariere, și cea mai mare dintre ele este alergarea. Întrucât sunteți într-o continuă alergătură, atunci când viața vine și vă bate la ușă, voi nu sunteți niciodată acasă. Sunteți altundeva. Când viața ajunge într-un loc, voi ați plecat deja. Ați fost în Katmandu; când viața ajunge în Katmandu, ați plecat deja în Goa. Când viața ajunge în Goa, voi vă aflați deja în Poona. Iar când viața va ajunge în Poona, voi veți fi în Philadelphia. Și astfel, voi urmăriți viața și viața vă urmărește pe voi, dar de întâlnit, nu vă întâlniți niciodată.

De aceea, sfatul meu este acesta: fiți, doar atât, fiți. Și aveți răbdare.

[illegible]

1

RELAXAREA

029XAL08

ELIBERAȚI-VĂ DE TENSIUNI PRIN RELAXARE ȘI DETAȘARE

DIAGNOSTICUL

Conștiința nu poate fi împotriva corpului. Ea sălășluiește în corp, deci cei doi nu pot fi dușmani. Ei se sprijină reciproc în toate privințele. Eu vă comunic ceva, iar mâinile mele fac un gest, fără ca eu să le fi comandat acest lucru. Există o sincronicitate profundă între mine și mâna mea.

Noi mergem, mâncăm, bem, și toate aceste lucruri arată că trupul și conștiința sunt un tot organic. Nu ne putem tortura corpul, ridicându-ne în același timp conștiința. Corpul trebuie iubit; noi trebuie să fim prietenii lui. El este căminul nostru. De aceea, trebuie să-l curățăm de tot gunoiul din el, și nu trebuie să uităm că el ne servește în permanență, zi și noapte. Chiar și atunci când dormim, corpul continuă să lucreze pentru noi, făcând digestia, transformând hrana în sânge, eliminând celulele moarte,

împrospătând cantitatea de oxigen din organism... Iar noi dormim profund!

Corpul face tot ce poate pentru ca voi să supraviețuiți, pentru ca voi să trăiți, iar voi sunteți atât de nerecunoscători încât nu i-ați mulțumit niciodată. Dimpotrivă, religiile voastre v-au învățat să-l torturați: „Corpul este dușmanul vostru și trebuie să vă eliberați de el, de atașamentele sale“.

Eu știu că voi sunteți mai mult decât trupul vostru, așa că nu trebuie să fiți atașați de el. Dar iubirea nu reprezintă un atașament; nici compasiunea. Iubirea și compasiunea reprezintă o hrană absolut necesară corpului. Și cu cât corpul vostru va funcționa mai bine, cu atât mai mare va fi posibilitatea ca nivelul vostru de conștiință să crească. Corpul și conștiința alcătuiesc o unitate organică.

Astăzi, lumea are nevoie de o educație cu totul nouă, astfel încât toată lumea să facă cunoștință cu tăcerea inimii – sau, altfel spus, cu meditația – și toată lumea să învețe ce înseamnă compasiunea față de propriul corp. Până când nu veți învăța să fiți plini de compasiune față de propriul corp, nu veți putea fi plini de compasiune nici față de corpul altora. Corpul este un organism viu, și nu v-a făcut nici un rău. V-a slujit încă de când ați fost conceput, și va continua să vă fie de folos până la moarte. Face tot ce îi cereți, uneori chiar și imposibilul, și nu este niciodată neascultător.

Este greu de imaginat un mecanism atât de ascultător și atât de înțelept. Dacă ați deveni conștienți de toate

funcțiile corpului, ați rămâne surprinși. Până acum nu v-ați gândit niciodată ce face corpul vostru pentru voi. Totul este atât de miraculos, de misterios. Dar voi nu l-ați privit niciodată. Nu v-ați dat niciodată osteneala să vă cunoașteți propriul corp – dar aveți pretenția că îi iubiți pe alții! Acest lucru este imposibil, căci ceilalți vă apar tot sub formă de corpuri.

Corpul este cel mai mare mister din întreaga creație. Acest mister simte nevoia să fie iubit, să fie cunoscut, să fie studiat cum funcționează.

Din păcate, religiile au fost dintotdeauna împotriva corpului. Acest lucru nu este întâmplător: dacă omul învață înțelepciunea corpului și află care sunt misterele acestuia, el nu va mai fi vreodată preocupat de preoți sau de Dumnezeu. El a descoperit esența misterului în interiorul lui, iar această esență este chiar altarul conștiinței.

Dacă ai devenit conștient de conștiința ta, de ființa ta, nu mai poate exista nici un Dumnezeu deasupra ta. Numai un asemenea om poate respecta cu adevărat o altă ființă umană, o altă ființă vie, știind că acestea sunt la fel de misterioase ca și el, chiar dacă au expresii diferite, ceea ce nu face decât să îmbogățească și mai tare viața. Când omul își descoperă conștiința, el descoperă secretul absolutului. Orice educație care nu vă învață să vă iubiți corpul, să manifestați compasiune față de el, să pătrundeți în

misterele sale, nu va putea să vă învețe nici cum să pătrundeți în interiorul conștiinței voastre.

Corpul este poarta, pragul de dinaintea intrării.

PRESCRIPTII

RENUNȚAȚI LA ARMURĂ

Voi purtați o armură. Este doar o pavăză – nu ea se agață de voi, *voi* sunteți cei care se agață *de ea*. Dacă veți deveni conștienți de ea, veți putea pur și simplu să o scoateți atunci când veți dori. Armura este moartă; dacă nu o veți mai dori, ea va dispărea. De fapt, nu numai că o purtați, dar o și alimentați continuu.

Orice copil este fluid. El nu are nimic înghețat în el; întregul lui corp este o unitate organică. Pentru el, capul nu este mai important decât picioarele. De fapt, pentru el diviziunea nu există deloc. Nu există limite și hotare. Din păcate, pe măsură ce copilul crește, încep să apară aceste demarcații. Capul devine șeful, iar corpul este împărțit în părți componente. Unele părți sunt acceptate de societate, în timp ce altele nu sunt. Unele sunt de-a dreptul periculoase pentru societate și trebuie să fie aproape distruse. De aici apar problemele.

De aceea, trebuie să începeți prin a vă contempla propriile limitări corporale.

Vă recomand trei lucruri:

1) atunci când mergeți sau când stați fără să faceți nimic, expirați profund. Puneți accentul pe expirație, nu pe inspirație. Așadar, expirați profund – eliminați o cantitate cât mai mare de aer. Expirați pe gură, dar cât mai lent, pentru ca procesul să dureze. Cu cât expirația este mai lungă, cu atât mai bine, căci ea merge mai profund. Când tot aerul a părăsit organismul, acesta inspiră singur, în mod natural; nu *dumneavoastră* inspirați. Expirația trebuie să fie lentă și profundă, iar inspirația rapidă. Acest proces va schimba armura din zona pieptului.

2) Dacă puteți, începeți să alergați. Nu trebuie să parcurgeți foarte mulți kilometri; 1,5 kilometri sunt suficienți. Important este să vizualizați dispariția balastului agățat de picioarele dumneavoastră, ca și cum ar cădea de pe ele. Picioarele sunt cele care poartă armura, dacă gradul de libertate a fost redus prea mult, dacă vi s-a spus tot timpul să faceți cutare și să nu faceți cutare, să fiți cutare și să nu fiți cutare, să mergeți acolo și să nu mergeți dincolo... De aceea, începeți să alergați, și în timp ce faceți acest lucru, concentrați-vă asupra expirației. Când vă veți redobândi conștiința asupra picioarelor și fluiditatea lor, veți simți un flux uriaș de energie.

3) Noaptea, când vă duceți la culcare, scoateți-vă hainele și imaginați-vă că vă scoateți odată cu ele și armura. Faceți în mod efectiv acest lucru. Scoateți-o și respirați profund, apoi culcați-vă ca și cum ați fi eliberat de armură, fără nici un fel de restricție corporală.

CĂDEREA LIBERĂ

În fiecare seară, așezați-vă pe un scaun și lăsați-vă capul să cadă pe spate, complet relaxat. Puteți folosi o pernă, astfel încât să nu simțiți nici un fel de tensiune în zona gâtului. Relaxați apoi maxilarul inferior – gura poate chiar să se deschidă ușor – și începeți să respirați pe gură, nu pe nas. Nu schimbați în nici un fel respirația, lăsați-o să curgă în mod natural. Primele respirații vor fi puțin găfâite. Treptat, respirația se va stabiliza și va deveni din ce în ce mai ușoară. Aproape că nu veți mai simți că respirați. Așa și trebuie să fie ea. Păstrați gura deschisă, iar ochii închiși și relaxați.

Conștientizați apoi relaxarea picioarelor, ca și cum v-ar fi luate din încheieturi. Nu mai aveți picioare. Gândiți-vă că nu mai sunteți decât un trunchi. Picioarele au dispărut.

Continuați cu mâinile: gândiți-vă că acestea vă sunt luate din încheieturi. Este posibil chiar să auziți un declic interior atunci când acestea dispar. Nu mai aveți acum nici mâini. A rămas doar trunchiul fără membre.

Gândiți-vă acum la cap: cineva vă decapitează și rămâneți fără el. Lăsați-l să dispară. Dacă se înclină singur, către dreapta sau către stânga, nu puteți face nimic; nu mai aveți controlul asupra lui.

Acum a rămas trunchiul singur. Simțiți că tot ce sunteți este un piept și un abdomen.

Practicați această metodă timp de cel puțin 20 de minute, apoi mergeți la culcare. Tehnica trebuie aplicată chiar înainte de culcare. Practicați-o timp de trei săptămâni.

În acest fel, agitația voastră va dispărea. Dacă eliminați aceste părți, nu va mai rămâne decât esențialul, astfel încât întreaga energie se va muta în zona esențială. Aceasta se va relaxa, iar energia va începe să curgă din nou către picioare, mâini și cap, dar într-o manieră mult mai echilibrată.

CURĂȚAREA GÂTULUI

Dacă în copilărie nu v-ați putut exprima așa cum trebuie expresivitatea, dacă nu ați putut să spuneți ceea ce doreați, sau să faceți ceea ce doreați, energia neexprimată devine captivă în zona gâtului. Gâtul este centrul expresiei. El nu este numai un centru în care lucrurile sunt înghițite, ci și un centru în care ele sunt exprimate. Mulți oameni cred că gâtul servește numai pentru înghițit. Aceasta este una din funcțiile sale, dar nu și singura. Cealaltă funcție, mult mai importantă, rămâne dornică de exprimare.

Dacă doriți să fiți mai expresiv, trebuie să faceți câteva lucruri.

Dacă iubiți pe cineva, spuneți-i ceea ce doriți să știe, chiar dacă par lucruri prostești; uneori, este bine să te mai și prostești puțin. Spuneți-i tot ce vă trece prin minte; nu

păstrați nimic pentru dumneavoastră. Dacă iubiți pe cineva, pătrundeți total în relația respectivă, nu încercați să vă controlați. Dacă sunteți furios și doriți să-i spuneți vreo două, faceți-o fără reținere, cu toată pasiunea! Numai mânia rece este malefică, cea pasională este naturală... Mânia dublată de răceală este cu adevărat periculoasă. Din păcate, oamenilor li s-a spus: păstrați-vă sângele rece chiar dacă v-ați înfuriat. Dar în acest fel, otrava va rămâne în sistem. Uneori, este mai bine să țipi și să te manifesti emoțional.

În fiecare noapte, înainte de culcare, așezați-vă și începeți să vă balansați. Balansarea trebuie astfel făcută încât atunci când vă înclinați într-o parte, să vă sprijiniți pe o singură fesă (este bine să stați pe ceva tare), iar când vă înclinați în cealaltă parte, să vă sprijiniți pe cealaltă fesă. Nu vă sprijiniți decât pe o singură fesă, pe rând.

Aceasta este una din cele mai vechi metode pentru a scăpa de energia acumulată la baza coloanei.

Când ceva vă stă în gât, acolo există multă energie. Cu cât ați controlat-o mai puternic, cu atât mai mare devine presiunea ei. Dacă veți reduce controlul, ea va avea tendința să izbucnească exploziv. Practicați tehnica timp de 15-20 de minute.

După circa 10 minute, începeți să repetați (în timp ce vă balansați): „Allah... Allah...“. Spuneți „Allah“ atunci când vă înclinați într-o parte, și din nou „Allah“ atunci când vă înclinați în cealaltă parte. Treptat, energia va deveni din ce în ce mai puternică, iar cuvântul „Allah“ va răsună din

ce în ce mai tare. După alte circa 10 minute veți ajunge probabil în punctul în care veți începe să țipați din răsuputeri: „Allah!“ Veți începe să transpirați. Energia va deveni atât de fierbinte încât țipetele „Allah! Allah!“ vor deveni aproape nebunești. Când barajul este rupt, omul înnebunește.

O să vă amuzați! O să vi se pară ciudat, dar o să vă amuzați cu siguranță! Atunci, veți putea trece la practicarea metodei de două ori pe zi: 20 de minute dimineața și 20 de minute seara.

RELAXAREA ABDOMENULUI

Ori de câte ori mergeți dimineața să vă goliți intestinele, după ce terminați luați un prosop uscat și aspru și frecați-vă burta. Sugeți-vă burta și frecați-o bine. Începeți din partea dreaptă și continuați cu mișcări circulare, în jurul ombilicului, dar fără a-l atinge pe acesta, cât mai dur, astfel încât să efectuați un masaj consistent. Sugeți-vă burta pentru a masa astfel și intestinele. Practicați tehnica ori de câte ori vă goliți intestinele, dacă este cazul de două-trei ori pe zi.

Al doilea lucru: în timpul zilei, între răsăritul și apusul soarelui – dar niciodată noaptea –, respirați cât de profund puteți, de un număr cât mai mare de ori. Cu cât respirați de un număr mai mare de ori și cu cât o faceți mai profund, cu atât mai bine. Dar nu uitați: respirația trebuie să fie

abdominală, nu toracică, astfel încât atunci când inspirați, stomacul să se dilate, nu pieptul. Pieptul nu are nimic de-a face cu această respirație. Inspirați și expirați din stomac, astfel încât acesta să fie masat discret întreaga zi.

Priviți felul în care respiră copiii mici... Aceasta este maniera naturală și corectă de respirație. Abdomenul se ridică și coboară, în timp ce pieptul rămâne complet nemișcat. Întreaga energie a copilului se concentrează asupra ombilicului.

După ce omul crește, el pierde treptat contactul cu ombilicul său. Devine din ce în ce mai dependent de capul său, iar respirația sa devine din ce în ce mai superficială. De aceea, ori de câte ori vă aduceți aminte în timpul zilei, inspirați cât mai profund posibil, dar din stomac.

Atunci când dorm, oamenii respiră întotdeauna corect, căci mintea nu mai este prezentă și nu mai interferează cu procesul respiratoriu. Abdomenul se ridică și coboară, iar respirația devine în mod automat profundă, ea nu trebuie forțată în această direcție. Dacă veți învăța să rămâneți naturali, respirația voastră va fi tot timpul profundă. Profunzimea este o consecință a naturaleții.

DANSAȚI LA FEL CA UN COPAC

Mergeți cât mai des în natură, printre copaci. Deveniți una cu ei și lăsați vântul să treacă prin frunzișul dumneavoastră.

Identificarea cu un copac este o tehnică incredibilă, care fortifică și revitalizează. Cel care face acest lucru poate rezona imediat cu conștiința primordială, căci copacii fac parte din ea. Vorbiți cu copacul și îmbrățișați-l. Dacă nu este posibil să ieșiți în natură, rămâneți în camera dumneavoastră și vizualizați-vă sub forma unui copac în mijlocul camerei. Plouă și bate un vânt puternic, dar dumneavoastră începeți să dansați. Dansați însă ca un copac și veți simți energia sa.

Secretul constă în a învăța arta de a menține fluxul energetic.

Această tehnică este una din chei. Ea poate debloca întotdeauna fluxul energetic atunci când acesta devine blocat.

ÎNCORDARE, URMATĂ DE RELAXARE ȘI SOMN

În fiecare noapte, înainte de a merge la culcare, rămâneți în picioare în mijlocul camerei – exact în mijloc – și contractați-vă cât de mult puteți corpul, până când simțiți că sunteți pe punctul de a exploda. Practicați această tensionare timp de două minute, apoi relaxați-vă timp de alte două minute, rămânând însă în picioare. Continuați cu această contractare/relaxare de două-trei ori, apoi culcați-vă.

Așadar, tehnica este foarte simplă: mai întâi, întregul corp trebuie tensionat la maximum, apoi relaxat. În acest

fel, relaxarea va continua în mod natural în timpul somnului, devenind din ce în ce mai profundă.

TĂCEREA ABSOLUTĂ

Există o tăcere care se naște numai atunci când autocontrolul dispare; ea coboară de la sine în dumneavoastră. De aceea, nu uitați: controlul nu face decât să vă distragă energia. Minte este un mare dictator, care încearcă să controleze totul. Dacă nu poate controla ceva, preferă să-l nege, afirmând că nu există deloc.

Practicați această meditație în fiecare noapte, înainte de culcare. Rămâneți culcat în pat, cu lumina stinsă, după ce ați terminat tot ce mai aveți de făcut, căci după meditație vă veți culca imediat. Când sunteți pregătit, nu faceți nimic, nu mai acționați în nici un fel. Doar relaxați-vă și culcați-vă. Somnul trebuie să vină în mod natural, el nu poate fi forțat. El are o calitate asemănătoare cu cea a meditației: tăcerea, în sensul că vine atunci când vrea el, fără să spună nimic. De aceea suferă atât de mulți oameni de insomnie: ei încearcă să își controleze chiar și somnul. De aici se naște problema. În legătură cu somnul nu puteți face nimic. Tot ce trebuie să faceți este să așteptați, într-o stare de spirit relaxată, receptivă.

De aceea, după această meditație, tot ce aveți de făcut este să vă relaxați și să adormiți, astfel încât să existe o continuitate, iar meditația să curgă prin ființa dumneavoa-

voastră. În acest fel, vibrația va continua să existe în dumneavoastră întreaga noapte. Dimineața, când veți deschide ochii, veți simți că ați dormit cu totul altfel decât de obicei. A existat o schimbare calitativă. Nu a fost doar un simplu somn. A existat și ceva mai profund, care nu a fost somn. Ceva a coborât asupra dumneavoastră și nu știți cum să-l definiți.

Meditația propriu-zisă este foarte simplă. Rămâneți culcat, relaxați-vă trupul, închideți ochii și imaginați-vă că v-ați pierdut într-o regiune muntoasă. Este o noapte întunecată, fără lună, iar cerul este acoperit cu nori. Nu puteți vedea nici o stea. Este o beznă perfectă, nu vă puteți vedea nici măcar propria mână. V-ați pierdut prin munți și este foarte greu să regăsiți poteca. Există nenumărate pericole: puteți cădea într-o prăpastie, și veți dispărea pentru totdeauna. De aceea, avansați cu multă prudență. Sunteți plenar conștient, căci pericolul pândește de pretutindeni, iar atunci când situația este foarte periculoasă, omul trebuie să fie foarte atent.

Imaginarea unei nopți întunecate și a unei regiuni muntoase are tocmai scopul de a crea această situație periculoasă. Sunteți foarte lucid, căci nu puteți vedea și trebuie să auziți tot ce se întâmplă. Ajungeți apoi la o cascadă. Sunteți conștient că nu puteți avansa mai departe și nu puteți ști cât de adâncă este prăpastia. De aceea, luați o piatră și o aruncați în abis, pentru a vedea cât de adânc este.

Apoi așteptați, ascultând zgomotele produse de piatră în căderea ei. Ascultați cu atenție, dar nu se aude nimic, ca

și cum abisul ar fi fără fund. În ființa dumneavoastră se naște astfel o mare teamă, și odată cu aceasta atenția devine și mai încordată.

Totul se petrece în imaginația dumneavoastră. Ați aruncat piatra și acum așteptați. Continuați să ascultați, doar-doar veți auzi ceva. Nu se aude însă nimic. Totul este tăcere. În această tăcere profundă, adormiți.

FLUXUL DE ENERGIE

Energia curge întotdeauna către obiectul iubirii.

De aceea, ori de câte ori simțiți că energia s-a blocat undeva, iată care este secretul deblocării ei. Descoperiți un obiect al iubirii. Orice obiect este la fel de bun; el nu reprezintă decât un pretext. Dacă puteți atinge un copac cu multă iubire, energia va începe să curgă, căci acolo unde există iubire, energia curge către obiectul ei. Este la fel ca o apă curgătoare care curge în jos, îndreptându-se întotdeauna către nivelul mării, oriunde s-ar afla acesta.

Oriunde există iubire, energia va căuta „nivelul iubirii“, curgând către el.

Puteți efectua de pildă un masaj. Dacă îl practicați cu multă iubire, el vă va fi de folos. Dar orice altceva este la fel de bun.

Luați în mână o piatră cu multă iubire. Închideți ochii și conștientizați iubirea dumneavoastră profundă pentru piatră. Sunteți recunoscător că piatra există și că vă acceptă iubirea. Subit, veți constata că se produce un declic și că

energia se va pune în mișcare. Treptat, veți constata că nici nu aveți nevoie de un obiect pentru a iubi; este suficientă ideea că iubiți ceva sau pe cineva, iar energia va începe să curgă. La un moment dat va dispărea și ideea; va fi suficient să fiți iubire, iar energia va curge liber.

(Iubirea este un flux, și ori de câte ori ne simțim înghețați sau blocați, acest lucru se datorează faptului că nu iubim.

Iubirea înseamnă căldură, iar înghețul nu poate veni acolo unde există căldură. Când iubirea nu este prezentă, totul este rece. Temperatura scade sub zero grade.

De aceea, nu uitați: iubirea înseamnă căldură; la fel și ura. Numai indiferența este rece. Așadar, ori de câte ori urâți, energia va începe să curgă. Evident, de data aceasta fluxul ei va fi distructiv. În timpul unei stări de furie, energia curge; așa se explică de ce oamenii se simt oarecum ușurați după o criză de furie: o parte din energia lor se eliberează astfel. Procesul este extrem de distructiv; el ar fi putut fi constructiv, dacă energia ar fi fost pusă în mișcare prin iubire, dar tot este mai bine decât nimic.)

Atunci când sunteți indiferent, nimic nu curge prin dumneavoastră. De aceea, tot ceea ce vă permite să vă topiți și tot ceea ce vă încălzește este bun. Nu masajul are efecte benefice, ci iubirea dumneavoastră. Încercați acum cu o piatră: masați o piatră și vedeți ce se întâmplă. Și nu uitați să faceți acest lucru plin de iubire. Încercați acum cu un copac. Aduceți-vă aminte de cineva drag, un bărbat, o femeie, un copil sau o floare. Aduceți-vă aminte de floare și energia se va debloca brusc în ființa dumneavoastră.

Renunțați apoi chiar și la ideea respectivă. Într-o bună zi, rămâneți pur și simplu liniștit și plin de iubire, fără un obiect particular al acesteia. Rămâneți în tăcere, într-o dispoziție plină de iubire, și veți constata că energia începe să curgă. Acum cunoașteți secretul. Secretul este iubirea. Iubirea înseamnă curgere.

REDIRECȚIONAREA ENERGIEI SEXUALE

Rămâneți cu coloana vertebrală dreaptă, dar relaxată, pe un scaun sau direct pe podea.

Inspirați lent și profund. Nu vă grăbiți; inspirați cât mai lent cu putință. Primul care se dilată este abdomenul, și abia apoi pieptul. În final, simțiți că sunteți plin cu aer, până la gât. Timp de câteva momente, păstrați în interior aerul, fără a forța deloc, apoi expirați. Expirați la fel de lent, dar în ordine inversă. Când abdomenul s-a golit, sugeți-l, astfel încât din plămâni să iasă tot aerul. Practicați această respirație profundă de șapte ori.

Rămâneți apoi liniștit și începeți să repetați: „AUM... AUM... AUM...“. În timp ce repetați „AUM“, concentrați-vă asupra celui de-al treilea ochi, situat în punctul central dintre sprâncene. Uitați de respirație și continuați să repetați într-o manieră cât mai prelungită: „AUM... AUM... AUM...“, așa cum face o mamă când îi îngână copilului un cântecel pentru ca acesta să adoarmă.

Gura trebuie să fie închisă, limba atinge bolta palatului, iar mintea este focalizată în cel de-al treilea ochi. Practicați această metodă timp de 2-3 minute și veți simți cum capul dumneavoastră se relaxează. Veți simți imediat cum tensiunea dispare.

Concentrați-vă în continuare în zona gâtului; continuați să repetați „AUM“, dar la acest nivel. Veți constata cum umerii, gâtul și fața se relaxează și cum tensiunea dispare, ca o povară nedorită. Vă simțiți tot mai ușor, ca și cum v-ați pierde greutatea.

Continuați cu zona ombilicului. Repetați mai departe „AUM“. Concentrarea devine din ce în ce mai profundă. În sfârșit, ajungeți în zona sexului. Întregul proces nu durează mai mult de 10-20 de minute, așa că nu trebuie să vă grăbiți.

Când ați ajuns în centrul sexului, întregul corp va fi relaxat și veți simți un fel de strălucire, ca și cum v-ar înconjura o aură. Veți fi plin de energie, dar energia va fi ca un rezervor, fără valuri. Puteți rămâne în această stare oricât de mult doriți.

Meditația s-a încheiat; acum, nu mai faceți altceva decât să vă bucurați de starea obținută cu ajutorul ei. Nu mai repetați „AUM“. Stați pur și simplu. Dacă simțiți nevoia, vă puteți așeza în poziție culcat, dar dacă vă veți schimba poziția, starea va dispărea mai rapid, așa că cel mai bine este să rămâneți așa cum sunteți pentru câteva momente și să vă bucurați de ea.

Ori de câte ori corpul dumneavoastră devine prea tensionat, dintr-un motiv sau altul, faceți această tehnică și vă veți relaxa complet.

ANONIMII CARE ÎȘI MUȘCĂ UNGHIILE

Când aveți prea multă energie și nu știți ce să faceți cu ea, voi începeți să vă mușcați unghiile și să fumați. Am dat aceste două exemple pentru că sunt întru totul comparabile: mușcatul unghiilor este același lucru cu fumatul. Voi ați face orice numai să vă consumați energia, căci altminteri vi s-ar părea insuportabil. Dacă cei din jur condamnă acest lucru, spunând că „sunteți nervos“, vă simțiți și mai reprimat. Nu sunteți liber nici măcar să vă mușcați unghiile! În fond, unghiile vă aparțin, iar ceilalți nu vă permit nici măcar să vi le mușcați. Alții preferă alte metode: mestecă gumă... Acestea sunt metode mai subtile: nu va obiecta nimeni la ele. Dacă fumați o țigară, nu vor fi prea mulți cei care vor obiecta. Culmea este că mușcatul unghiilor este mult mai puțin dăunător – de fapt, nu este dăunător deloc! Este o bucurie care nu face rău nimănui. Gestul nu arată prea frumos și pare oarecum copilăresc, dar atât. Iar dumneavoastră încercați să vă abțineți de la el.

Trebuie să învățați să trăiți mai energic, și toate aceste obiceiuri vor dispărea. Dansați mai mult, înotați mai mult, și plimbați-vă cât mai mult. Folosiți-vă energia în manieră mai creatoare. Treceți de la minim la maxim. Trăiți viața

mai intens. Atunci când faceți dragoste, faceți dragoste ca un sălbatic, nu ca o *lady*. Nu trăiți la minim. O *lady* este cineva care trăiește la minim, sau care nu trăiește deloc, ci doar se face. Fiți sălbatic! Nu mai sunteți copil, așa că puteți face orice doriți, cel puțin la dumneavoastră acasă. Săriți în sus, cântați și dansați.

Încercați această metodă simplă timp de câteva săptămâni și veți fi surprins: mușcatul unghiilor va dispărea de la sine. Aveți acum lucruri mai interesante de făcut – cui îi mai pasă de unghii? Priviți întotdeauna cauza, nu efectele ei.

SPUNEȚI DA!

Atitudinea voastră principală este cea a lui „nu“. De ce? Pentru că dacă spuneți „nu“, simțiți că sunteți cineva. Mama simte că este cineva: ea poate spune „nu“. Copilul se simte respins, egoul lui este rănit, dar egoul mamei se simte împlinit. „Nu“ este atitudinea care satisface egoul; este o adevărată hrană pentru ego, ceea ce explică de ce ne antrenăm atât de tare în arta de a spune „nu“.

Oriunde v-ați duce, veți găsi pretutindeni oameni care spun „nu“ numai pentru a-și face simțită autoritatea, pentru a fi *cineva*. Dacă spui „Da, domnule“, parcă te simți inferior, parcă ai fi subordonatul cuiva, un fel de nimeni. Numai atunci spui „Da, domnule“.

„Da“ este pozitiv și „nu“ este negativ.

Rețineți: „nu“ este cel care satisface egoul; „da“ este metoda prin care vă puteți descoperi sinele. „Nu“ amplifică egoul; „da“ îl distruge.]

Mai întâi, încercați să vedeți dacă puteți spune da. Numai dacă nu puteți spune da, dacă vă este absolut imposibil, atunci spuneți nu.

Noi procedăm însă invers: întâi spunem nu; dacă este absolut imposibil să spunem nu, abia atunci, dezolați, spunem da.

Încercați. Faceți un legământ: timp de 24 de ore vă angajați să răspundeți prin da la orice situație. Simplul angajament și este suficient pentru a vă simți mai relaxat. Practicați metoda în cele mai obișnuite situații! Copilul dumneavoastră vă roagă să mergeți la film. El *vrea* să meargă; „nu“-ul dumneavoastră nu înseamnă nimic pentru el. Dimpotrivă, el devine o invitație, o atracție, căci dacă dumneavoastră vă amplificați egoul, copilul se va simți obligat să și-l amplifice și el pe al lui. Va încerca să meargă la film în pofida refuzului dumneavoastră. De altfel, el a învățat diferite metode de a transforma „nu“, -ul în „da“, de a vă schimba părerea. Știe că este suficientă puțină insistență, un mic efort, și „nu“-ul devine „da“.

Timp de 24 de ore, încercați prin toate mijloacele să începeți cu „da“. Veți constata că nu este deloc ușor, dar treptat veți deveni conștient de faptul că v-ați obișnuit să spuneți „nu“ la toate. Renunțați la acest obicei. Treceți la „da“ și observați cât de relaxant este acest lucru.

A gândi corect înseamnă a gândi afirmativ. Asta nu înseamnă că trebuie să renunțați complet la nu. Trebuie

doar să începeți cu da. Priviți totul prin prisma lui da. Dacă acest lucru este absolut imposibil, atunci spuneți nu. Veți constata însă că dacă începeți cu da, nu mai rămân multe lucruri la care puteți spune nu. Invers, dacă începeți cu nu, nu mai rămân multe lucruri la care să puteți spune da. Punctul de plecare înseamnă că ați realizat 90% din ceea ce trebuia făcut. Începutul colorează totul, chiar și sfârșitul.

A gândi corect înseamnă a gândi cu o minte afirmativă, predispusă către acceptare. Gândiți în termenii lui „da“.

RÂDEȚI DE NECAZURI

În tăcere, chicotiți în adâncurile ființei dumneavoastră, ca și cum întregul corp s-ar amuza nespus. Balansați-vă de răs și lăsați-l să se răspândească dinspre abdomen către restul corpului: râdeți cu mâinile, cu picioarele, până când simțiți că o luați razna. Râdeți astfel timp de 20 de minute. Dacă aveți tendința să vă exteriorizați râsul, faceți-o. Dacă el se produce doar în interiorul ființei dumneavoastră, râdeți tăcut. Important este să râdeți timp de 20 de minute.

În continuare, așezați-vă la sol; întindeți-vă pe podea, cu fața la ea. Dacă este cald și puteți face acest lucru în grădină, direct pe pământ, cu atât mai bine. Dacă vă puteți întinde complet gol, și mai bine. Stabiliți contactul cu pământul, ca și cum el ar fi mama și dumneavoastră copilul. Adânciți-vă în acest sentiment.

După 20 de minute de răs, rămâneți timp de alte 20 de minute în această poziție, de contact cu pământul. Respirați la unison cu el și simțiți-vă una cu el. Ne-am născut cu toții din pământ, iar într-o zi ne vom întoarce în el. După 20 de minute de energizare – căci pământul vă va dăruia o energie incredibilă –, dansați timp de 20 de minute, orice fel de dans. Puneți niște muzică și dansați.

Dacă nu puteți face acest exercițiu afară sau dacă este prea frig, faceți-l în cameră. Sau, dacă este posibil, faceți-l afară și acoperiți-vă cu o pătură. Important este să continuați să îl faceți, iar după 6-8 luni veți constata schimbări incredibile în ființa dumneavoastră.

2

REMEDII PENTRU CAP



ÎMBLÂNZIREA MINȚII ȘI (DIN CÂND ÎN CÂND) RENUNȚAREA LA EA

DIAGNOSTICUL

Mintea nu este altceva decât un biocomputer. Când copilul se naște, el nu are o minte. În interiorul lui nu se produce nici un dialog mental. Este nevoie de 3-4 ani pentru ca acest mecanism să înceapă să funcționeze. Și după cum se știe, fetițele încep să vorbească mai devreme decât băiețelii. Ele sunt adevărate moriști verbale! Biocomputerul lor este mai bun.

Mecanismul are nevoie de informații pentru a putea funcționa. Așa se explică de ce, dacă încercați să vă aduceți aminte viața dumneavoastră, veți constata că nu vă mai amintiți nimic înainte de vârsta de patru ani, dacă sunteți bărbat, și de trei ani, dacă sunteți femeie. Înainte de asta nu este decât un gol mental. Ați existat, probabil că s-au întâmplat multe lucruri, dar nu vi le puteți aminti. Până la acea vârstă (retrospectiv) vă puteți aminti însă totul, cu destulă claritate.

Mintea își adună informațiile de la părinți, de la școală, de la alți copii, de la vecini, rude, societate, biserică... Sursele de informații există pretutindeni în jurul nostru. Ați văzut probabil cum copiii mici, atunci când învață un cuvânt nou, îl repetă de foarte multe ori. Ce bucurie! Mecanismul a început să funcționeze.

Când pot alcătui propoziții, ei o fac cu atâta bucurie, mereu și mereu. Când încep să pună întrebări, parcă nu se mai pot opri: întreabă totul și despre orice. De altfel, nu îi interesează deloc răspunsurile voastre! Priviți copiii atunci când pun întrebări: ei nu sunt interesați de răspunsurile voastre, așa că nu trebuie să le dați răspunsuri complexe, preluate din *Encyclopaedia Britannica*. Copiii nu sunt interesați de răspunsuri, ci se bucură să pună întrebări. În ființa lor s-a născut o nouă facultate.

Și astfel, ei continuă să acumuleze; apoi vor începe să citească... și vor învăța tot mai multe. În societatea în care trăim, tăcerea nu aduce beneficii. Cuvintele aduc, și cu cât te exprimi mai bine, cu atât mai mari sunt șansele pe care ți le acordă societatea. Cine sunt liderii voștri? Cine sunt politicienii voștri? Cine sunt profesorii voștri? Cine sunt preoții voștri, teologii, filosofii? Cei care vorbesc cel mai bine. Ei știu cum să se exprime frumos, consistent, semnificativ, așa că îi impresionează pe oameni.

Puțini își dau seama că societatea în care trăim este dominată de oameni care se exprimă frumos. Chiar dacă nu știu nimic, chiar dacă nu sunt înțelepți, uneori nici chiar inteligenți, un lucru este cert: ei știu să se joace cu cuvintele. Totul este un simplu joc, iar ei l-au învățat

perfect. Iar beneficiile sunt pe măsură: respectabilitate, bani, putere. De aceea, toată lumea îl încearcă, iar mintea devine ocupată cu tot mai multe cuvinte, cu tot mai multe gânduri.

Voi puteţi porni sau opri un computer, dar nu puteţi face acelaşi lucru şi cu mintea voastră. Mintea nu are un întrerupător. Când Dumnezeu a făcut lumea şi omul, se pare că a uitat să facă şi un întrerupător, pentru ca mintea să poată fi pornită sau oprită la comandă. De aceea, ea continuă să fie activă până la moarte.

Veţi fi surprinşi să aflaţi că cei care cunosc bine calculatoarele şi mintea umană au o idee ciudată: ei cred că dacă luăm un creier din interiorul craniului şi îl menţinem mecanic în viaţă, el va continua să sporovăiască la fel cum făcea înainte. Pentru el nu contează că a fost desprins de sărmana persoană care a suferit din cauza lui; continuă să viseze. Este conectat la maşini, dar continuă să viseze, să îşi imagineze, să se teamă, să facă proiecte, să îşi facă speranţe, să se identifice cu cutare sau cutare lucru. Şi este absolut inconştient de faptul că acum nu mai poate face nimic; persoana de care era ataşat nu mai există. Puteţi ţine în viaţă acest creier timp de mii de ani, ataşat de aparate mecanice, şi el va continua să gândească aceleaşi lucruri, căci nu a fost învăţat niciodată să gândească lucruri noi. Dacă îl învăţăm lucruri noi, el va continua să le repete pe acelea la infinit.

În cercurile ştiinţifice există ideea că a fost o mare pierdere faptul că odată cu moartea lui Albert Einstein a

murit și creierul lui. Dacă i-am fi putut salva creierul, implantându-l în trupul unei alte persoane, acesta ar fi continuat să funcționeze. Nu contează că Albert Einstein nu mai trăiește; cert este că el ar continua să gândească despre teoria relativității, despre stele și despre alte teorii. Ideea este că la fel cum oamenii donează sânge și alte organe, ei ar trebui să-și doneze și creierul. Dacă oamenii consideră că este vorba de un creier special și ar fi păcat ca el să fie lăsat să moară, atunci mai bine să fie transplantat.

Un idiot ar putea deveni astfel un Albert Einstein, fără măcar să-și dea seama, căci în interiorul craniului uman nu există nici un fel de sensibilitate; poți schimba orice și omul nu-și va da seama. Este suficient să-l aduci într-o stare de inconștiență și să schimbi ceea ce dorești în creierul lui – eventual întregul creier –, iar după ce se va trezi, el nici măcar nu va bănuși ce i s-a întâmplat.

Acest dialog interior este educația noastră, iar ea este esențial greșită, căci nu ne învață decât jumătate din proces, și anume cum să ne folosim mintea. Ea nu ne învață cum să ne oprim mintea pentru a ne putea relaxa. Chiar și atunci când dormim, ea își continuă activitatea. Minții nu i se face niciodată somn. Timp de 70-80 de ani, ea lucrează încontinuu.

Și totuși, este posibil ca mintea să fie oprită cu ajutorul unui întrerupător. Este ceea ce noi numim meditație. Aceasta este utilă din două puncte de vedere: pe de o parte, ne dăruiește o stare de pace, de tăcere, pe care nu am mai cunoscut-o înainte, și ne ajută să ne cunoaștem sinele real,

lucru imposibil la ora actuală tocmai din cauza sporovăielii minții. Minte ne ține în permanență ocupați.

În al doilea rând, meditația îi permite și minții să se odihnească. La fel ca orice alt organism viu, dacă se odihnește, mintea devine capabilă să acționeze mai eficient, mai inteligent.

Așadar, vom beneficia din două puncte de vedere: al minții și al ființei. Tot secretul constă în a învăța cum să ne oprim mintea, cum să-i spunem: „Gata! Du-te la culcare. Eu sunt treaz. Nu-ți fă probleme“.

Folosiți mintea numai atunci când este necesar, și ea va fi vie, tânără, plină de energie. Atunci, ceea ce veți spune nu vor mai fi cuvinte goale, uscate, lipsite de sevă, ci cuvinte suculente, pline de viață, de autoritate, de adevăr, de sinceritate. Ele vor avea semnificații extrem de profunde. Chiar dacă veți folosi aceleași cuvinte ca și înainte, mintea dumneavoastră va căpăta atâta putere dacă se va odihni încât ele vor deveni încărcate de putere.

Așa-numita carismă nu este altceva decât o minte care știe să se relaxeze și să acumuleze astfel energie. Când vorbește o asemenea minte, totul devine o poezie, o evanghelie. Ea nu trebuie să aducă dovezi sau argumente logice; simpla sa energie va fi suficientă pentru a-i convinge pe oameni. Oamenii au știut întotdeauna că există ceva, deși nu au putut defini cu exactitate ce anume înseamnă carisma.

Vă explic acum ce este carisma pentru că am cunoscut-o din propria mea experiență. Este normal ca o minte care lucrează zi și noapte să devină slabă, stupidă,

inexpresivă sau plictisitoare. În cel mai bun caz va fi o minte pragmatică, utilă dacă doriți să mergeți la piață. Pentru altceva nu va avea însă putere. De aceea, milioane de oameni care ar fi putut fi carismatici rămân săraci, inexpresivi, lipsiți de autoritate și de putere.

Dacă ar fi posibil – și *este* posibil – să reduci la tăcere mintea și să o folosești numai atunci când este necesar, ea va căpăta o forță imensă. Va acumula atât de multă energie încât fiecare cuvânt rostit de ea va merge drept la inima interlocutorului.

Oamenii cred că mințile celor carismatici sunt hipnotice. Ele nu sunt hipnotice. Sunt doar foarte puternice, foarte vii. În ele este întotdeauna primăvară.

Asta în ceea ce privește mintea, în ceea ce privește ființa, tăcerea deschide porțile către un nou univers al eternității, al nemuririi, al tuturor binecuvântărilor și fericirilor imaginabile. De aceea insist atât de mult asupra faptului că meditația este o religie esențială, de fapt singura religie. Nu aveți nevoie de nimic altceva. Orice altceva este un simplu ritual, absolut neesențial.

Meditația nu este altceva decât esența, esența pură. Nici o formă nu poate fi desprinsă de ea.

Ea vă permite accesul la ambele lumi: la lumea de dincolo, la lumea divină, dar și la lumea aceasta. În acest fel, nu veți mai fi săraci; veți fi bogați, dar nu mă refer aici la o bogăție în bani. Există multe tipuri de bogăție, iar cei bogați în bani se află în categoria cea mai de jos. Metaforic vorbind, omul bogat în bani este cel mai sărac om bogat.

Privit din perspectiva celui sărac, el este cel mai bogat dintre sărmani. Privit din perspectiva artistului creator, a dansatorului, muzicianului, omului de știință, el este cel mai sărac dintre bogați. În ceea ce privește trezirea spirituală, el nici măcar nu poate fi considerat un om bogat.

Meditația vă va aduce bogăția supremă, dăruindu-vă lumea ființei voastre interioare. Vă va dăru și o bogăție relativă, căci va descătușa puterile minții voastre, scoțând la iveală talentele pe care le aveți. Experiența m-a învățat că [orice om se naște cu un anumit talent, iar dacă nu-l va manifesta până la ultimele sale consecințe, ceva va rămâne neîmplinit în el. Va continua tot timpul să simtă că ceva nu este în regulă.]

Lăsați mintea să se odihnească; are nevoie de așa ceva! Și este atât de simplu: este suficient să deveniți martorul ei. În acest fel, veți obține ambele beneficii.

Treptat, foarte lent, mintea va învăța să fie tăcută. Iar când va înțelege că păstrând tăcerea, cuvinte ei vor deveni extrem de puternice, totul se va schimba. Cuvintele sale vor căpăta o autenticitate, o bogăție și o calitate pe care nu au avut-o niciodată înainte, și se vor îndrepta direct la țintă, la fel ca niște săgeți. Vor depăși orice bariere logice și vor pătrunde direct în inimile interlocutorilor.

Abia atunci, mintea va deveni un slujitor util, cu o putere imensă, în mâinile tăcerii.

Ființa pură va deveni atunci stăpânul, care va folosi mintea ori de câte ori va fi necesar, oprind-o atunci când nu va avea nevoie de ea.

PRESCRIȚII

BUCURAȚI-VĂ DE MINTE

Nu încercați să opriți mintea. Ea reprezintă o parte naturală din ființa voastră; dacă veți încerca să o opriți, veți înnebuni. Este ca și cum un copac ar încerca să-și oprească frunzele să crească. El ar înnebuni. Frunzele sunt o parte naturală a sa.

Deci, mai întâi de toate: nu încercați să opriți procesul de gândire. Nu este nimic rău în legătură cu el.

În al doilea rând: nu este suficient să nu încerci să-ți oprești mintea. Mai trebuie să te și bucuri de ea. Jucați-vă cu mintea! Este un joc minunat. Jucați-vă cu ea, bucurați-vă de ea, salutați-o. În acest fel, veți deveni mai conștient de existența ei. Dacă veți *încerca* să deveniți conștient, mintea vă va distra atenția, iar dumneavoastră vă veți înfuria pe ea. Simțiți că este o minte rea, care sporovăiește încontinuu, vreți un moment de tăcere și ea nu vă permite acest lucru, așa că începeți să simțiți o stare de respingere față de minte.

Acest lucru nu este corect, căci vă divide în două. Dacă vă simțiți separat de mintea dumneavoastră, apar conflictele și fricțiunea. Orice fricțiune este sinucigașă, căci nu face decât să vă risipească energia. Noi nu avem atât de multă energie încât să ne permitem să o risipim

inutil, luptându-ne cu noi înșine. Putem folosi această energie bucurându-ne.

De aceea, începeți să vă bucurați de procesul de gândire. Observați nuanțele gândurilor, direcțiile în care o apucă, felul în care un gând conduce la altul, apoi la altul, și așa mai departe. Este un adevărat miracol! Un gând mititel vă poate duce până la capătul lumii, aparent fără nici un fel de legătură.

Bucurați-vă de minte, jucați-vă în mod conștient cu ea și veți fi surprins: tot jucându-vă cu ea, din când în când vor apărea pauze. Va lătra un câine și veți constata că în mintea dumneavoastră nu apare nici un gând. Câinele va continua să latre, dumneavoastră îl veți asculta, iar gândurile tot nu vor veni. Vor apărea așadar mici pauze de gândire... dar ele nu vor fi provocate de dumneavoastră. Vin singure, iar atunci când apar, sunt foarte frumoase. În aceste mici pauze, veți deveni conștient de martor, de cel care privește mintea, dar acest proces va fi declanșat în mod natural, nu forțat. Apoi procesul mental va începe din nou, iar dumneavoastră vă veți bucura de el. Continuați în acest fel, dar fără să vă grăbiți, fără să forțați în nici un fel. Veți deveni astfel din ce în ce mai conștient, dar indirect.

Contemplarea, bucuria, privirea întorsăturilor pe care le iau gândurile, toate acestea sunt la fel de frumoase ca și cum ați privi marea, cu milioanele ei de valuri. Mintea este și ea o mare, iar gândurile sunt valurile ei. Din păcate, oamenii se duc la mare și se bucură de valuri, dar nu știu

să-și contemple oceanul conștiinței, bucurându-se de valurile acestuia.

TRANSFORMAȚI-VĂ MINTEA

Ori de câte ori doriți să schimbați o structură mentală care a devenit o obișnuință, cea mai bună cale este respirația. Toate structurile mentale sunt asociate cu structuri ale respirației. Schimbați-vă modul de a respira și mintea se va schimba imediat, instantaneu. Încercați!

Ori de câte ori în mintea dumneavoastră apare o critică și sunteți pe punctul de a recădea într-o veche obișnuință, expirați imediat – ca și cum ați expulza critica odată cu aerul inspirat. Expirați profund, sugându-vă stomacul. În timp ce expulzați aerul, simțiți sau vizualizați expulzarea simultană a gândului.

Apoi inspirați aer proaspăt, profund, de două sau de trei ori.

Urmăriți ce se petrece. Veți simți o stare nouă, incredibilă: vechea obișnuință și-a pierdut controlul asupra dumneavoastră.

Așadar, începeți prin a expira, nu prin a inspira. Dacă doriți să cultivați un gând nou, începeți prin a inspira. Dacă doriți să renunțați la un gând, începeți prin a expira. Veți constata că mintea este imediat influențată de felul în care respirați. Ea își schimbă pe loc obiectul atenției.

Acest lucru este valabil pentru toate obișnuințele vechi. Spre exemplu, dacă sunteți fumător și apare dorința

de a fuma, expirați imediat, cât mai profund, și expulzați această dorință din ființa dumneavoastră. Când veți inspira, veți constata că dorința de a fuma a dispărut. Respirația este un instrument extrem de important pentru schimbarea interioară.

INCANTAȚI „AUM”

Ori de câte ori vă simțiți foarte tulburat sau prea agitat, incantați AUM.

Faceți-vă un obicei din a incanta dimineața timp de cel puțin 20 de minute și seara la fel. Așezați-vă într-o postură confortabilă, cu ochii pe jumătate închiși, privind în jos. Respirația trebuie să fie lentă, iar corpul nemișcat. Incantația este mentală; în acest caz, nu este necesar să o faceți cu voce tare. Nici chiar limba nu trebuie să se miște. Repetați rapid: AUM, AUM, AUM, AUM, cu „voce” tare, dar mental. Simțiți cum această silabă vibrează în tot corpul dumneavoastră, din creștetul capului până la tălpi și invers.

Fiecare AUM izbește conștiința ca o piatră aruncată într-un bazin cu apă. În locul în care a căzut piatra apar valuri, care se propagă apoi până la capătul bazinului. La fel se petrec lucrurile și cu conștiința. Valurile provocate de AUM se vor dilata și vor afecta întregul dumneavoastră corp.

Vor exista momente minunate când nu veți mai putea repeta silaba, când mintea se va opri de la sine. Veți deveni

subit conștient de faptul că nu mai repetați și că totul s-a oprit. Bucurați-vă de aceste momente. Dacă în minte vă apar din nou gânduri, reîncepeți să încantați.

Dacă faceți tehnica noaptea, practicați-o cu cel puțin două ore înainte de culcare. Altminteri, nu veți mai putea adormi, căci veți deveni extrem de lucid, ca și cum abia v-ați fi trezit din somn, și atunci, ce rost mai are să vă culcați...

Silaba trebuie repetată rapid, dar vă puteți găsi propriul ritm. După 2-3 zile, veți descoperi singur ce ritm este mai convenabil pentru dumneavoastră. Unii oameni preferă să rostească silaba AUM foarte rapid, aproape interferând una cu cealaltă. Alții preferă să o repete foarte lent. Depinde numai de dumneavoastră. Dacă ați descoperit un ritm cu care vă simțiți bine, continuați.

AVEȚI GRIJĂ CÂND SPUNEȚI „NU”

Mintea funcționează întotdeauna negativ. Principala ei funcție este de a nega, de a spune nu.

Analizați-vă. Constatați de câte ori spuneți nu într-o singură zi și reduceți această proporție. Constatați de câte ori spuneți da într-o singură zi și măriți această proporție.

Treptat, veți observa că proporția între nu și da se schimbă, și odată cu ea se va schimba și personalitatea dumneavoastră. Observați de câte ori spuneți nu, deși un da ar fi fost mult mai ușor de rostit, deși nu era deloc

necesar să spuneți nu... De câte ori ați fi putut spune da, dar ați preferat să spuneți nu sau să păstrați tăcerea.

Ori de câte ori spuneți da, vă împotriviți egoului dumneavoastră. Egoul nu poate digera această silabă; el nu se hrănește decât cu nu. Spuneți: „Nu! Nu! Nu!“ și egoul se va amplifica de câteva ori în ființa dumneavoastră.

Mergeți la gară să vă luați un bilet. Chiar dacă sunteți singur în fața ghișeului, funcționarul din spatele lui își va găsi ceva de făcut, fără să vă bage în seamă. Este un alt fel de a spune nu. El simte nevoia să vă lase să așteptați puțin. Va pretinde că are de lucru. Va căuta ceva în cutare registru. Vă va sili să așteptați, chiar dacă acest lucru nu este deloc necesar, dar îi va da un sentiment de putere. Nu mai este un funcționar oarecare: are puterea de a face pe oricine dorește să aștepte.

Primul gând care apare în minte este „nu“. „Da“ este mult mai dificil. Nu spui da decât dacă te simți complet neajutorat și știi că *trebuie* să-l spui. Analizați-vă singuri! Transformați-vă mintea: renunțați la nu și deveniți adepții lui da, căci egoul se hrănește cu otrava lui nu.

MUTAȚI-VĂ CENTRUL DE GREUTATE DIN CAP ÎN INIMĂ

Sentimentele sunt mult mai apropiate de viața reală. Gândirea este o trăire falsă, căci ea se referă la *altceva*. Ea nu se identifică niciodată cu lucrul real, ci se gândește la el. Nu gândul la vin te poate îmbăta, ci vinul propriu-zis.

Oricât de mult te-ai gândi la vin, nu te vei îmbăta niciodată. Este nevoie să-l bei, iar băutul apare ca urmare a sentimentelor.

Gândirea este o pseudo-activitate, un substitut. Ea duce la iluzia că se întâmplă ceva, dar în realitate nu se întâmplă nimic. De aceea, mutați-vă centrul de greutate dinspre gândire spre simțire, și cea mai simplă cale de a face acest lucru este să începeți să respirați din inimă.

Ori de câte ori vă aduceți aminte în timpul zilei, inspirați profund. Simțiți cum aerul se duce direct în centrul pieptului, ca și cum întreaga existență ar curge în interiorul ființei dumneavoastră, acolo unde se află centrul inimii. Acest centru diferă de la un om la altul. De regulă, el este situat puțin către partea dreaptă. Centrul inimii nu este tot una cu organul propriu-zis. Este cu totul altceva: aparține corpului subtil.

Respirați profund, de cel puțin cinci ori. Inspirați și simțiți centrul inimii. Întreaga existență curge în interiorul ființei dumneavoastră, chiar în centrul pieptului. Vitalitatea, viața, divinul, natura, totul curge către dumneavoastră.

Apoi expirați profund, tot din inimă, și simțiți că expulzați tot ce vi s-a dăruit înapoi către divin, către existență.

Practicați tehnica de mai multe ori pe zi, dar nu mai puțin de cinci respirații profunde o dată. În acest fel, centrul dumneavoastră de greutate se va muta dinspre minte către inimă.

Veți deveni din ce în ce mai sensibil, mai conștient de o serie de lucruri pe care nu le-ați observat până atunci. Veți mirosi mai bine, simțul atingerii va deveni mai acut, simțul gustului mai rafinat. Totul va deveni mai intens. Mutați-vă centrul de greutate dinspre cap către inimă și totul va deveni mai luminos. Viața va începe să pulseze în voi, oricând gata să se bucure de ea însăși.

UN SFAT SĂNĂTOS

În interiorul ființei voastre există un sunet beatific constant, așa cum există în orice suflet. Nu trebuie decât să păstrați tăcerea pentru a-l auzi. Minteaa voastră este prea zgomotoasă; de aceea, ea nu poate auzi sunetul, micuța voce a inimii, căci *este* într-adevăr o voce foarte micuță, o șoptă. Dacă nu păstrați o liniște deplină, nu îl veți auzi niciodată, deși el reprezintă puntea de legătură între voi și existență. Dacă îl veți auzi o singură dată, veți ști care este punctul în care sunteți unit cu existența, din care v-ați născut. Dacă îl veți auzi o singură dată, va fi apoi foarte ușor să vă conectați din nou la el. Vă veți putea concentra asupra lui și vă veți putea scufunda imediat în el, și, ori de câte ori veți pătrunde în el, vă va regenera, vă va da o putere imensă și vă va face să vă simțiți tot mai viu.

Când cineva se poate scufunda mereu și mereu în acest sunet interior, el nu mai poate uita de divin. Deși trăiește în lume, el va rămâne într-un contact permanent cu divinul. Va învăța secretul sunetului și îl va putea auzi apoi

chiar și la piață. Dacă știi că este acolo, nu este deloc dificil să-l auzi. Toate zgomotele din lume nu te vor mai putea împiedica să-l asculți. Secretul este să îl auzi prima oară, căci înainte de acest lucru nu știi de unde să îl apuci, unde există și cum îl poți găsi.

Singurul lucru necesar este să deveniți din ce în ce mai liniștiți.

Așezați-vă în tăcere. Ori de câte ori aveți timp, măcar o oră pe zi, nu faceți nimic; stați și ascultați. Ascultați mai întâi sunetele din jur, fără să vă propuneți nimic, fără să le interpretați. Ascultați fără nici un fel de motiv. Există un sunet, deci cineva trebuie să îl asculte.

Treptat, mintea se va liniști. Ea va continua să audă sunete, dar nu le va mai interpreta – nu le va mai aprecia și nu se va mai gândi la ele. Subit, peisajul se va schimba. Când mintea tace, ascultând sunetele exterioare, apare un sunet nou, care nu mai este exterior, ci vine din interiorul ființei. Mai departe, nu depinde decât de voi să urmați acest fir.

Scufundați-vă din ce în ce mai profund în acest sunet interior. Există în ființa umană o peșteră foarte adâncă, iar cei care o descoperă trăiesc într-o realitate cu totul diferită, într-o altfel de lume.

SCHIMBAREA VITEZEI

Omul ar trebui să-și schimbe continuu activitățile, căci creierul are numeroși centri. Spre exemplu, dacă faceți

matematică, numai o parte a creierului funcționează; celelalte se odihnesc. Dacă citiți poezie, partea care făcea matematică se odihnește și o altă parte a creierului începe să funcționeze.

Așa se explică de ce în școli și în universități se schimbă orele din 40 în 40 de minute, căci fiecare centru al creierului are capacitatea de a lucra optim timp de 40 de minute. Apoi obosește și are nevoie de odihnă, iar cea mai bună manieră de a se odihni constă în schimbarea activității, astfel încât un alt centru să înceapă să lucreze. De aceea, schimbarea continuă a activității este foarte utilă; ea vă îmbogățește.

De regulă, voi faceți ceva și mintea voastră devine obsedată. Acest lucru este foarte nesănătos. Nimeni nu ar trebui să lucreze ca un posedat. Omul ar trebui să fie absorbit de munca lui, fără a-și pierde însă controlul. În caz contrar, el va deveni un sclav, și nici o formă de sclavie nu este sănătoasă. Nici chiar sclavia față de meditație nu este recomandabilă. Dacă nu te poți opri dintr-o activitate sau o faci foarte greu, asta înseamnă că nu știi să schimbi vitezele în mintea ta.

Iată deci ce vă recomand: ori de câte ori ați făcut ceva – să spunem că ați meditat – și acum doriți să faceți altceva, primul lucru pe care trebuie să-l faceți imediat după ce ați întrerupt activitatea este să expirați profund. Apoi, lăsați corpul să inspire singur. Nu *dumneavoastră* expirați. Trăiți sentimentul că expulzați odată cu aerul și activitatea anterioară a minții, a corpului, a întregii dumneavoastră

ființe. Expirați timp de cinci minute, apoi treceți la altă activitate. Veți constata că acest lucru devine mult mai ușor.

Între două viteze de lucru, aveți nevoie de o viteză neutră. Atunci când schimbi vitezele într-o mașină, cutia de viteze trebuie să treacă mai întâi printr-o fază neutră, chiar dacă aceasta nu durează decât un singur moment; pentru asta este necesar ambreiajul. Procedați la fel cu activitățile dumneavoastră. Între două activități, luați o pauză în care nu faceți nimic, doar existați. Treptat, veți putea reduce durata acestei pauze. După o lună, vor fi suficiente patru minute în loc de cinci; după două luni, trei minute, și așa mai departe.

Treptat, veți ajunge într-un punct în care o singură expirație va fi suficientă pentru a putea trece de la o activitate la alta. Ea va marca sfârșitul total al celei dintâi și trecerea fără rezerve la cea de-a doua.

DE LA CAP LA INIMĂ, APOI LA FIINȚĂ

Omul poate funcționa din trei centri: unul este capul, al doilea inima, iar al treilea ombilicul. Dacă funcționați cu centrul de greutate în zona capului, nu veți putea opri cu nici un chip procesul gândurilor. Acestea vor fi foarte nesubstanțiale, ca un fel de vise. Vă vor promite mult, dar nu vor face nimic.

Mintea este foarte amăgitoare! Ea are o capacitate imensă de a vă păcăli, căci are puterea de a proiecta. Vă promite cele mai mari utopii, împlinirea tuturor dorințelor,

și nu încetează să repete: „Măine, toate acestea se vor întâmpla“. În realitate, ele nu se întâmplă niciodată! Nimic din ceea ce proiectează capul nu se poate petrece. Capul nu are puterea de a hotărî lucrurile.

Al doilea centru este inima. Acesta este centrul simțirii. Omul simte cu inima sa. Sunteți acum mai aproape de casă; nu sunteți încă acasă, dar v-ați apropiat. Sentimentele sunt mai substanțiale, mai solide decât gândurile. Atunci când simți, există posibilitatea să se întâmple ceva. Capul nu are această putere, dar inima o are.

Inima nu reprezintă însă nici ea realitatea. Aceasta este mai profundă și poate fi percepută numai din centrul ombilicului. Acesta este centrul ființei.

Așadar, cei trei centri sunt: gândirea, simțirea și ființa.

Simțiți mai mult și veți gândi mai puțin. Nu vă opuneți gândurilor, căci în acest fel nu veți face altceva decât să creați mai multe gânduri, ostile. Nu veți putea înfrânge niciodată mintea în această manieră. Chiar dacă învingeți, adevărata învingătoare va fi mintea. În schimb, dacă sunteți învins, *dumneavoastră* veți fi cel învins. Oricum ați lua-o, veți pierde, așa că nu vă opuneți niciodată gândurilor. Este inutil.

În loc să vă luptați cu gândurile, mai bine mutați-vă centrul de greutate în zona sentimentelor. Decât să gândiți, mai bine cântați. În loc să filozofați, mai bine iubiți. În loc să citiți proză, mai bine citiți poezie. Dansați, mergeți în natură, dar orice ați face, faceți din inimă.]

Spre exemplu, dacă atingeți pe cineva, atingeți persoana respectivă din inimă. Atingeți-o cu simțire; lăsați

ființa dumneavoastră să vibreze. Când priviți pe cineva, nu îl priviți cu ochi reci. Priviți-l cu inima, și totul se va schimba. Încercați.

[Inima este un centru neglijat. Dacă îi acordați atenție, el va începe să funcționeze imediat. Când el începe să funcționeze, energia care activa în minte va trece imediat în inimă. Iar inima este mai aproape de centrul energiei, care este ombilicul. De aceea, a pompa energia direct în zona capului este un adevărat efort.

Așadar, începeți să simțiți din ce în ce mai mult. Acesta este primul pas. Al doilea va fi infinit mai ușor. Dacă ați reușit să iubiți, ați încheiat deja jumătate din călătorie. Și dacă nu este deloc greu să treci de la cap la inimă, să treci de la inimă la ființă este de o mie de ori mai ușor.

La nivelul ombilicului sunteți doar o ființă, o existență pură, fără sentimente și fără gânduri. Aici, nimic nu se mai mișcă. Este centrul ciclonului.

Totul se mișcă în jur: capul se mișcă, inima se mișcă, trupul se mișcă. Energia se află într-o curgere continuă. Singur centrul existenței rămâne nemișcat, iar acesta este centrul ombilicului. El este axul roții.]

PAUZĂ

În fiecare zi, timp de cel puțin o oră, rămâneți liniștit. Mergeți pe malul unui râu sau în grădină, undeva unde

nimeni să nu vă tulbure liniștea. Relaxați-vă mușchii trupului, alungați tensiunile, și cu ochii închiși, spuneți-i minții: „Continuă! Fă orice vrei să faci. Eu te voi privi și voi fi martorul tău“.

Veți fi surprins să constatați că timp de câteva momente mintea nu va funcționa deloc. Timp de câteva clipe, uneori o singură secundă, mintea devine incapabilă să funcționeze, iar în această pauză veți putea trăi realitatea așa cum este, fără ca imaginația dumneavoastră să interfereze. Totul nu va dura însă decât o singură clipă, după care mintea va reîncepe din nou să funcționeze.

Când mintea își începe activitatea, când gândurile încep să curgă și imaginile să apară, nu vă veți da imediat seama de acest lucru. Abia mai târziu, după câteva minute, veți deveni conștient că mintea a început să funcționeze și că v-ați rătăcit din nou în ea. Concentrați-vă atunci din nou asupra ei. Spuneți-i: „Continuă. Eu voi fi martorul tău“, și mintea se va bloca din nou pentru câteva clipe.

Aceste secunde sunt extrem de prețioase. Ele reprezintă primele clipe de realitate, primele ferestre către adevăr. Sunt doar niște pauze mici, care vin și pleacă, dar în aceste intervale veți trăi gustul realității.

Treptat, foarte lent, aceste intervale vor deveni din ce în ce mai lungi. Ele nu vor apărea însă decât atunci când veți fi foarte atent.

Când omul este foarte atent, mintea nu funcționează, căci luciditatea acționează ca un fel de lumină într-o

cameră întunecată. Când lumina apare, întunericul dispare. Când ființa este prezentă, mintea este absentă. Prezența ființei este sinonimă cu absența minții. Când ființa nu este prezentă, mintea începe imediat să funcționeze. Prezența uneia înseamnă absența celeilalte.

ELIMINAREA CONFUZIILOR

Nu vă luptați cu confuziile. Nu încercați să puneți lucrurile în ordine, să le dați numere, căci acest lucru nu vă va fi de nici un ajutor. Este suficient să priviți.

Iată o meditație pe care o puteți face în fiecare noapte, înainte de culcare. Așezați-vă în pat, cât mai relaxat. Închideți ochii și simțiți cum trupul se relaxează. Dacă trupul dorește să se întoarcă într-o parte, lăsați-l. Dacă dorește să se întoarcă într-o altă poziție, nu îl împiedicați. Dacă dorește să se ghemuiască, deveniți ca un copilăș în pântecul mamei sale.

Apoi, ascultați-vă respirația. Atât. Ascultați succesiunea inspirațiilor și expirațiilor, fără să verbalizați acest proces. Simțiți cum aerul intră și iese din corp. Această senzație vă va aduce o mare liniște și o luciditate incredibilă.

Meditația nu trebuie să dureze mai puțin de zece minute, nici mai mult de douăzeci. Apoi culcați-vă.

Lăsați lucrurile să meargă de la sine, ca și cum nu dumneavoastră ați fi cel care le pune în mișcare.

ELIBERAȚI MORIȘCA INTERIOARĂ

Dacă există un dialog interior continuu, el trebuie să aibă o cauză. De aceea, în loc să-l reprimați, este de preferat să-l îngăduiți.

Dacă îi veți permite să existe, el va dispărea. Ceva din interiorul dumneavoastră dorește să comunice cu dumneavoastră. Mintea dorește să vă vorbească. Ceva, față de care nu ați fost atent, pe care l-ați neglijat, față de care ați fost indiferent, dorește să stabilească o legătură cu dumneavoastră. Poate fi ceva față de care v-ați opus în permanență, pe care l-ați respins, convins că este o nebunie, pe care ați încercat să-l opriți și să-l transformați în altceva. Orice diversiune este o formă de represiune.

Iată ce vă recomand: în fiecare noapte, înainte de culcare, stați cu fața la perete și începeți să vorbiți, timp de 40 de minute, cu voce tare. Bucurați-vă de acest exercițiu și participați cu toată ființa. Dacă descoperiți că în mintea dumneavoastră există două voci, verbalizați-le pe amândouă. Sprijiniți una din părți, dar lăsați-o și pe cealaltă să își spună cuvântul, și amuzați-vă de acest dialog interesant.

Nu încercați să-l manipulați, căci nu vorbiți pentru altcineva. Chiar dacă pare o nebunie, nu încercați s-o opriți. Nu cenzurați nimic, nu tăiați nici o parte din dialog, căci altminteri veți pierde tot farmecul.

Practicați acest procedeu timp de cel puțin zece zile, 40 de minute pe zi, fără a vă opune în nici un fel lui. Dimpotrivă, participați cu toată energia dumneavoastră. În aceste zece zile, la suprafață va ieși ceva care a încercat de multă vreme să comunice cu dumneavoastră, fără a reuși însă, căci nu l-ați ascultat, sau nu ați vrut să-l ascultați. Dacă îl veți asculta în sfârșit, el se va elibera și totul se va încheia.

Începeți să vorbiți la perete și participați din tot sufletul. Stingeți lumina sau diminați-o cât mai mult. Dacă simțiți nevoia să țipați sau să vă înfuriați, nu ezitați să o faceți, căci tehnica nu poate avea succes decât dacă este realizată cu toată simțirea. Dacă nu participați afectiv și dacă roștiți cuvintele precum o bandă de magnetofon, nu veți obține mare lucru și vocea din subconștient nu va ieși la suprafață.

Participați afectiv, gesticulați, ca și cum cealaltă persoană ar fi de față. După circa 25 de minute, veți simți că vă încălziți. Ultimele 15 minute vor fi extrem de frumoase; vă veți bucura sincer de ele. După zece zile, veți constata că dialogul interior se reduce și începe să dispară. În plus, veți înțelege o serie de lucruri pe care nu le-ați înțeles niciodată în ceea ce vă privește.

DECIZIA DE 24 DE ZILE

O decizie este bună dacă este impusă de viața însăși; dacă este impusă de minte, ea nu este bună. Când capul

dorește să impună ceva, nu este vorba de o decizie definitivă, ci mai degrabă de un conflict. Alternativele rămân întotdeauna deschise, iar mintea trece de la una la alta, fără să reușească să se hotărască. Așa creează mintea conflictele.

Corpul trăiește întotdeauna aici și acum, în timp ce mintea nu reușește niciodată acest lucru. De aici se naște conflictul. Voi respirați aici și acum; nu puteți respira mâine, sau ieri. Trebuie să respirați chiar acum. În schimb, vă puteți *gândi* la ziua de mâine și la cea de ieri. Corpul rămâne tot timpul în prezent, dar mintea rătăcește continuu, oscilând între trecut și viitor. Între corp și minte se creează astfel o diviziune. Corpul trăiește în prezent, iar mintea nu trăiește niciodată în prezent. Ele nu se întâlnesc niciodată, nu se intersectează deloc. Din cauza acestei diviziuni apar anxietatea, angoasa și tensiunile. Iar tensiunile înseamnă griji.

Mintea trebuie readusă în prezent, căci acesta este singurul timp care există.

De aceea, ori de câte ori constatați că ați început să vă gândiți la trecut sau la viitor, relaxați-vă și concentrați-vă atenția asupra respirației. În fiecare zi, timp de cel puțin o oră, stați așezat pe un scaun, relaxat, confortabil, cu ochii închiși. Începeți să vă priviți respirația. Nu o schimbați; doar priviți-o. Dacă se simte privită, respirația devine din ce în ce mai lentă. Dacă în mod normal omul respiră de opt ori pe minut, în această meditație veți constata că respirația se reduce la șase, cinci, patru, trei, iar apoi două respirații pe minut. În două-trei săptămâni veți ajunge să respirați o

singură dată pe minut. În asemenea momente, mintea devine mult mai apropiată de corp.

Vor urma momente cât respirația se va opri minute la rând. Vor fi necesare 3-4 minute pentru o singură respirație. În aceste clipe, mintea se va afla la unison cu trupul și veți cunoaște pentru prima oară ce înseamnă prezentul. Altminteri, el nu va însemna pentru dumneavoastră decât un simplu cuvânt, pe care mintea nu l-a cunoscut niciodată, pe care nu l-a trăit. Ea cunoaște trecutul și viitorul, iar atunci când îi spuneți: „prezent“, ea înțelege că este vorba de ceva între trecut și viitor, dar nu l-a cunoscut niciodată personal.

Timp de 24 de zile, câte o oră pe zi, relaxați-vă prin respirație, fără a o influența în nici un fel. Contemplați-o, și veți constata că din când în când, ea se va opri, iar în aceste pauze veți cunoaște pentru prima oară prezentul. Din aceste 24 de zile se va naște o decizie.

Nu contează în ce va consta aceasta. Important este locul din care vine ea; nu *care*, ci *de unde*. Dacă decizia se naște din minte, ea vă va aduce suferință. Dar dacă ea se naște din totalitatea ființei dumneavoastră, atunci nu o veți regreta niciodată. Omul care trăiește în prezent nu cunoaște regretul. El nu privește niciodată înapoi. Nu își schimbă niciodată trecutul și amintirile, dar nici planurile de viitor.

O decizie luată cu mintea este ceva urât. Chiar și cuvântul în sine: *decizie*, înseamnă de fapt o de-cizie, o diviziune, un conflict. Nu este deloc un cuvânt frumos. Este ceva care vă desprinde de realitate. Mintea nu face altceva decât să vă desprindă continuu de realitate.

3

ARTA INIMII

1999-2000

ALIMENTAȚI POTENȚIALUL IUBIRII

DIAGNOSTICUL

Noi am devenit mult prea obsedați de cap. Întreaga noastră educație, întreaga noastră civilizație sunt obsedate de cap, căci el este cel care a inventat toate aceste progrese tehnologice.

Ce ne poate dăruia inima? Este drept, ea nu ne poate dăruia noi cuceriri științifice, mari industrii, bani. În schimb, ea ne poate dăruia fericire, bucurie. Ne poate da o senzație incredibilă de frumusețe, o savurare a muzicii, a poeziei. Ne poate fi un ghid în lumea iubirii, iar apoi în cea a rugăciunii, dar aceste lucruri nu sunt un fel de mărfuri. Contul nostru în bancă nu va crește dacă ne ocupăm de inimă. Și în nici un caz nu vom câștiga marile războaie, nu vom putea inventa bombe atomice sau cu hidrogen, nu vom putea distruge oamenii cu ajutorul inimii. Inima nu știe decât să creeze, în timp ce capul nu știe decât să distrugă. Capul este distructiv, iar întreaga noastră educație a căzut în capcana sa.

Toate universitățile noastre, toate colegiile, școlile, toate conduc către distrugerea umanității. Ele cred că o slujesc, dar se amăgesc singure. Până când omul nu se va echilibra, până când inima nu va crește, devenind egală cu capul, el va continua să sufere, iar suferințele sale se vor amplifica. Cu cât ne vom agăța mai tare de cap, neglijând inima, cu atât mai mari vor deveni suferințele noastre. Noi creăm singuri iadul pe pământ, și el va deveni din ce în ce mai mare.

Paradisul este creat numai de inimă. Din păcate, oamenii au uitat cu desăvârșire de inimă; nimeni nu îi mai înțelege astăzi limbajul. Noi înțelegem limbajul logicii, dar nu și pe cel al iubirii. Înțelegem matematica, dar nu și muzica. Cunoaștem din ce în ce mai bine această lume, dar nimeni nu mai îndrăznește să o apuce pe cărări necunoscute, prin labirinturile iubirii, ale inimii. Trăim într-o lume a prozei, dar am uitat de poezie.

Poetul a murit, și el era puntea de legătură între omul de știință și mistic. Puntea însăși a dispărut. Nu mai avem decât oameni de știință – care sunt foarte puternici, excesiv de puternici, gata oricând să distrugă întregul pământ, întreaga viață – și câțiva mistici stingheri, câte un Buddha, un Iisus, un Zarathustra, un Kabir. Aceștia sunt complet lipsiți de putere, așa cum înțelegem noi puterea, dar au o altfel de putere, iar aceasta este uriașă. Dar noi nu le mai cunoaștem limbajul. Iar poetul, care ne ajuta să-l înțelegem, a murit. Poetul este o specie pe cale de dispariție.

Evident, prin poet eu înțeleg și pictorul, și sculptorul, orice artist. Orice aspect creator al omului este redus la stadiul de producție a unei cantități din ce în ce mai mari de mărfuri. Creativitatea dispare, fiind înlocuită tot mai mult de productivitate.

Noi nu mai prețuim creativitatea, ci numai productivitatea: nu mai vorbim decât despre cum să producem mai mult. Producția vă poate oferi lucruri, dar nu vă poate dăruia valori. Ea vă poate îmbogăți în exterior, dar vă sărăcește cumplit în interior. Producția nu înseamnă creație. Ea este ceva mediocru. Orice tembel poate produce ceva; nu trebuie decât să-l înveți să apese pe un buton.

Din păcate, poetul a murit; el nu mai există. Poezia care apare astăzi este de fapt un fel de proză. Așa-zisele picturi moderne sunt ceva aberant. Uitați-vă la Dali, la Picasso, și la ceilalți – sunt la limita patologicului! Picasso este genial, dar este bolnav. Pictura lui nu este altceva decât un *catharsis*; îl ajută pe el, dar este un fel de vomă. Dacă ai ceva toxic în stomac, voma te va ușura. Pictura l-a ajutat pe Picasso; probabil, dacă nu ar fi avut la îndemână pictura, ar fi înnebunit. Pictura i-a făcut un bine, l-a împiedicat să înnebunească. Întreaga nebunie a fost transferată pânzei. Ce se întâmplă însă cu cei care cumpără toate aceste tablouri, și le atârnă în dormitor și se uită la ele? Aceștia au toate șansele să înnebunească...

Creativitatea de care vorbesc eu este complet diferită. Taj Mahal... doar privind acest monument în lumina lunii și poți intra într-o stare de meditație profundă. Sau templele de la Khajuraho, Konarak, Puri – dacă veți medita asupra

lor, veți constata că întreaga voastră sexualitate se transformă în iubire. Acestea sunt miracole ale creativității.

Sau marile catedrale ale Europei – parcă tânjesc să ajungă la cer. Numai privindu-le, inima începe să-ți cânte, iar din cer coboară asupra ta o mare pace. Omul și-a pierdut impulsul creator, poetic, sau acesta i-a fost ucis. Astăzi, el este interesat numai de mărfuri, cadouri, tot felul de lucruri. Producția este interesată de cantitate, în timp ce creativitatea preferă calitatea.

Trebuie să vă treziți din nou inima, să vă întoarceți la natură. Învățați să priviți din nou trandafirii, lotușii. Stabiliți contacte cu copacii, cu pietrele și cu râurile. Reîncepeți dialogul cu stelele.

PRESCRIPTII

BUCURIA DE A IUBI

Atunci când iubești, ești plin de bucurie. Când nu poți iubi, nu ai cum să fii fericit. Bucuria este o funcție a iubirii, o umbră a acesteia. Ea urmează pretutindeni iubirea.

De aceea, deschideți-vă din ce în ce mai mult față de iubire și veți deveni din ce în ce mai fericiți. Nu ar trebui să vă intereseze dacă iubirea vă este returnată sau nu; acest lucru nu are nici cea mai mică importanță. Fericirea urmează pretutindeni iubirea, indiferent dacă aceasta din urmă este returnată sau nu și dacă celălalt îi răspunde cu aceeași monedă. În asta constă rezultatul iubirii, în faptul

că valoarea ei este intrinsecă. Ea nu depinde de răspunsul celuilalt, ci vă aparține în întregime dumneavoastră. Nu contează nici măcar pe cine iubiți: poate fi un câine, o pisică, o piatră sau un copac.

Așezați-vă lângă o stâncă, cu o atitudine plină de iubire. Purtați un mic dialog. Sărutați piatra și așezați-vă pe ea. Simțiți-vă una cu ea, și dintr-o dată veți simți un val de energie, dublată de o bucurie imensă. Poate că nu piatra v-a răspuns la iubirea dumneavoastră – sau poate că a făcut-o, dar acest lucru nu are nici o importanță. Cert este că iubirea dumneavoastră a generat acest val de fericire. Cine iubește este fericit.

Dacă înțelegeți acest secret, puteți fi fericit 24 de ore pe zi. Dacă sunteți plin de iubire timp de 24 de ore pe zi, fără să mai depindeți de un obiect al iubirii, veți deveni din ce în ce mai independent, căci veți putea iubi fără ca cineva să fie de față. Veți putea iubi chiar și golul din jurul vostru. Chiar dacă sunteți singur în cameră, veți umple întreaga cameră cu iubirea voastră. Chiar dacă vă aflați într-o închisoare, o veți putea transforma instantaneu într-un templu. În clipa în care o veți umple cu iubire, ea nu va mai fi o închisoare. Invers, un templu poate deveni o închisoare dacă nu este umplut cu iubire.

DESCHIDEȚI PETALELE INIMII

Uneori, inima există, dar este ca un boboc, nu ca o floare înflorită. Bobocul poate înflori însă. Vă recomand

în această direcție o tehnică respiratorie. Aplicați-o pe stomacul gol: fie înainte de masă, fie la trei ore după ce ați mâncat.

Expirați profund. Expulzați tot aerul din plămâni, sugeți stomacul și eliminați astfel și mai mult aer. Când simțiți că ați expirat complet, rămâneți pe retenție (fără să inspirați) cât mai mult timp posibil, două sau trei minute. Trei minute este mai bine; va fi greu, dar pe măsură ce veți avansa, veți deveni capabil de acest lucru. La sfârșit, veți fi avid de aer, care va năvăli literlamente în plămânii dumneavoastră. Veți simți o mare bucurie în această năvală, o mare vitalitate, și năvala lui va ajuta inima dumneavoastră să se deschidă.

Este nevoie de o tehnică mai radicală pentru a pătrunde în inimă. Aceasta este ideală. Nu o aplicați însă de mai mult de șapte ori pe ședință. Puteți să o aplicați în schimb de două, trei, patru sau cinci ori pe zi, sau chiar de mai multe ori. Nu este nici o problemă în acest sens. Nu uitați să aveți însă stomacul complet gol, pentru a putea elimina cu adevărat tot aerul. Apoi rămâneți pe retenție cât mai mult timp posibil. Nu trebuie să vă fie teamă; nu veți muri, căci atunci când vă va deveni imposibil să mai stați fără aer, controlul dumneavoastră va dispărea și aerul va năvăli înăuntru. Treptat, veți deveni capabil să rămâneți pe retenție timp de trei minute, și atunci, atunci când aerul va năvăli înăuntru, el va deschide petalele inimii.

Aceasta este una din cele mai eficiente tehnici de trezire a inimii.

LĂSAȚI IUBIREA SĂ CURGĂ LA FEL CA RESPIRAȚIA

Dacă v-ați putea stoca respirația, aceasta ar deveni toxică, ar muri. Și-ar pierde întreaga vitalitate, acea calitate a vieții. La fel stau lucrurile și cu iubirea. Ea este la fel ca și respirația, reînnoindu-se în fiecare clipă. Când cineva devine blocat în iubire și încetează să mai respire, viața își pierde orice semnificație pentru el. Exact asta se întâmplă astăzi cu oamenii. Minte a devenit atât de dominantă încât a ajuns să influențeze până și inima, transformând-o într-o inimă posesivă! În sine, inima nu știe ce este posesivitatea, dar mintea o contaminează și o otrăvește.

De aceea, nu uitați: îndrăgostiți-vă de existență și lăsați iubirea voastră să curgă la fel ca și respirația. Inspirați și expirați, dar nu numai aer, ci și iubire. Treptat, cu fiecare suflu nou, veți crea miracolul iubirii. Aceasta poate fi meditația voastră. Atunci când expirați, simțiți că vă revărsați iubirea asupra existenței; atunci când inspirați, lăsați existența să își reverse iubirea asupra voastră.

În curând, veți constata că respirația voastră își va schimba calitatea. Ea va deveni complet diferită de cea pe care o cunoșteți înainte. Este ceea ce numim în India *prana*, viață, nu doar respirație. Nu este vorba numai de un proces de oxigenare, ci de ceva mai mult, de însăși esența vieții, de sinele divin. Dacă invităm această esență, ea va pătrunde în noi cu fiecare inspirație.

Puteți adopta așadar această tehnică, această meditație. Stând confortabil, în tăcere, respirați iubire. Veți fi copleșit. Va fi ca și cum veți trăi un fel de dans interior.

RESPIRAȚIA CELUI IUBIT

Experiența respirației ar trebui să fie din ce în ce mai profundă, mai observată și analizată. Observați felul în care se schimbă respirația voastră odată cu emoțiile, și invers: felul în care se schimbă emoțiile voastre odată cu respirația. Spre exemplu, observați felul în care vi se schimbă respirația atunci când vă este teamă. După ce v-ați familiarizat cu această respirație, încercați într-o zi să respirați astfel, fără să vă fie cu adevărat teamă de ceva. Veți fi surprins să constatați că teama apare odată cu respirația care îi este caracteristică.

Observați felul în care respirați atunci când sunteți profund îndrăgostit de cineva. Când vă țineți iubita de mână, când o îmbrățișați, observați-vă simultan și respirația. Când v-ați familiarizat cu ea, așezați-vă liniștit sub un copac și începeți să respirați în acest fel. Restabiliți modelul. Respirați ca și atunci când v-ați îmbrățișat iubita și veți rămâne surprins să constatați că întreaga existență devine iubita dumneavoastră! În ființa dumneavoastră se va naște din nou iubirea. Iubirea și modelul ei respiratoriu nu pot fi despărțite.

Analizați-vă respirația, căci ritmul respiratoriu al iubirii este extrem de important. El vă poate transforma întreaga ființă.

CÂND DOI RESPIRĂ LA FEL CA UNUL SINGUR

Ori de câte ori sunteți într-o dispoziție plină de iubire, deveniți din ce în ce mai atent, mai lucid. Observați felul în care se schimbă respirația dumneavoastră, în care vă vibrează corpul. Vă recomand următorul experiment. Într-o zi, când vă îmbrățișați, rămâneți astfel timp de o oră. Vă asigur că va fi una din cele mai psihedelice experiențe pe care le-ați trăit vreodată!

Timp de o oră, nu faceți nimic altceva. Rămâneți îmbrățișați, topiți-vă unul în celălalt, fuzionați împreună, iar respirația voastră va deveni una. Veți respira ca și cum ați avea două corpuri, dar o singură inimă. Veți respira la unison. Iar aceste momente, când veți respira la unison – nu dintr-un efort personal, ci în mod natural, pentru că simțiți o iubire atât de mare încât respirația voastră urmează această iubire –, vor deveni extrem de prețioase, de-a dreptul incredibile. Vor fi ca niște amintiri dintr-o altă lume, ceaastă.

În asemenea clipe veți cunoaște ce înseamnă energia meditației. În asemenea clipe, gramatica și limbajul vor dispărea. Încercând să vorbească, limbajul se va bloca, și abia atunci va reuși să exprime ceea ce este de nerostit.

ȚINEȚI-VĂ ÎN MOD CONȘTIENT DE MÂINI

Atunci când țineți un prieten de mână, faceți-o conștient. Observați dacă mâna dumneavoastră emană căldură sau nu. Este posibil să îi pe cineva de mână fără să comunicați cu el, fără nici un fel de transfer de energie. De fapt, este posibil chiar ca mâna ta să fie complet rece, lipsită de vibrație, de orice pulsație. Energia ei nu se transferă prietenului. În acest caz, gestul devine inutil, golit de orice substanță.

Atunci când țineți pe cineva de mână, urmăriți dacă are loc un transfer de energie; mai mult, orientați această energie, aduceți-o din interior și direcționați-o către mână.

La început va părea doar un exercițiu de imaginație, dar energia urmează întotdeauna imaginația. Puteți face acest lucru... Numărați-vă pulsul și imaginați-vă că acesta devine din ce în ce mai accelerat; veți constata că el chiar se accelerează. Imaginația are puterea de a canaliza energia.

De aceea, atunci când țineți pe cineva de mână, faceți acest lucru în mod conștient și imaginați-vă că energia dumneavoastră se canalizează către mână, că aceasta din urmă devine din ce în ce mai caldă și mai primitoare. Schimbările care vor urma vor fi uimitoare.

PRIVIȚI PRIN OCHII IUBIRII

Atunci când priviți pe cineva, priviți-l prin ochii iubirii. Când priviți oamenii, direcționați iubirea dumneavoastră asupra lor prin intermediul ochilor. Când mergeți, emanați iubire pretutindeni în jurul dumneavoastră. La început, va fi doar un joc al imaginației, dar în decurs de o lună el va deveni realitate. Cei din jur vor constata că aveți o personalitate mai caldă, că simpla lor apropiere de dumneavoastră îi va umple de bucurie, le va dăruia un sentiment de bunăstare interioară.

. Faceți din acest procedeu o tehnică personală – deveniți mai conștient de iubire și emanați-o pretutindeni în jur.

ÎNDRĂGOSTIȚI-VĂ DE VOI ÎNȘIVĂ

Faceți un mic experiment... Așezați-vă sub un copac, singur, și îndrăgostiți-vă de propriul sine, pentru prima oară în viața dumneavoastră. Uitați de lumea din jur. Simțiți doar iubirea pe care v-o purtați. De fapt, întregul proces de căutare spirituală nu este altceva decât o căutare a iubirii de sine. Lumea este o călătorie în care destinația este iubirea față de cei din jur; spiritualitatea este o călătorie în care destinația este iubirea de sine.

Spiritualitatea este foarte egoistă – ea este o căutare de sine, o căutare a propriei semnificații. Ea înseamnă să te bucuri de sine, să te savurezi. Ce fericire fără seamăn, să îți simți propria unicitate, să te bucuri de propria existență. „Ce aş fi făcut dacă nu m-aş fi născut? Cui m-aş mai fi plâns, şi pentru ce motive, dacă nu aş fi fost aici?”

Dar vă aflați aici! Chiar şi acest simplu fapt, această conştientizare a faptului că sunteți aici, este suficient pentru a vă aduce o fericire fără seamăn. Bucurați-vă de ea.

Lăsați această fericire să vă pătrundă în toți porii. Lăsați-vă înghițit de ea. Dacă simțiți nevoia să dansați, dansați, dacă simțiți nevoia să râdeți, râdeți, dacă simțiți nevoia să cântați, cântați. Dar nu uitați să rămâneți în centru; fluxul de fericire trebuie să curgă din interiorul dumneavoastră, nu din afară.

4

CUNOAȘTEREA DE SINE

.

4

40 45 50 55 60 65 70 75 80 85 90 95 100

1012

ÎN CĂUTAREA FETEI PRIMORDIALE

DIAGNOSTICUL

Cuvântul *personalitate* nu este ușor de înțeles. El vine de la *persona*, care înseamnă mască. În Grecia Antică, actorii care jucau teatru obișnuiau să poarte măști; aceste măști erau numite *persona* – căci sunetul venea din spatele unei măști. *Sona* înseamnă sunet. Publicul nu vedea decât măștile, din spatele cărora se auzeau sunetele. Din acest cuvânt, *persona*, s-a născut un altul: *personalitate*.

Orice personalitate este falsă. Indiferent dacă este bună sau rea, personalitatea unui sfânt sau a unui păcătos, – ea este falsă. Puteți purta o mască frumoasă sau una urâtă, nu contează.

Adevărata dumneavoastră față este esența dumneavoastră.

Personalitatea face parte integrantă din procesul de creștere. Este ca și cum ai prinde un pește din mare și l-ai arunca pe malul apei: el va sări înapoi în mare. Abia acum își va da el seama, pentru prima oară în viața lui, că a trăit în mare. Abia acum își va da seama că: „Marea este lumea

mea“. Până să fie prins și aruncat pe mal, el nu s-a gândit nici o clipă la mare. Nu și-a dat seama nici o clipă că trăiește în ea. Ca să cunoști ceva, trebuie mai întâi să-l pierzi.

Ca să devii conștient de paradis, trebuie mai întâi să-l pierzi. Abia după ce l-ai pierdut și l-ai regăsit îți vei putea da seama – pentru prima oară – de frumusețea lui.

A fost necesar ca Adam și Eva să fie alungați din Grădina Edenului; acest lucru face parte din creșterea naturală. Numai părăsind frumoasa Grădină a Edenului va putea Adam să devină cândva un Christos – să se întoarcă înapoi. Părăsirea Edenului de către Adam este ca și peștele prins și aruncat pe malul apei; Iisus este precum peștele care sare înapoi în apă.

Oamenii primitivi, spre exemplu, au ceva în comun cu copiii mici. Ei sunt frumoși, spontani, naturali, dar absolut inconștienți de ei înșiși; ei nu au nici un fel de conștiință de sine. Trăiesc fericiți, dar fericirea lor este inconștientă. De aceea, ei trebuie mai întâi să piardă această fericire, să devină civilizați, educați, învățați, să capete o cultură, o civilizație, o religie, să își piardă întreaga spontaneitate, să uite complet de esența lor, pentru ca, într-o bună zi, să reînceapă să-și amintească de toate acestea. Acest lucru este inevitabil.

Asta este ceea ce se întâmplă astăzi cu lumea, iar efectele sunt atât de profunde deoarece este pentru prima oară când umanitatea a devenit cu adevărat civilizată.

Cu cât o țară este mai civilizată, cu atât mai puternică este senzația de gol. Țările înapoiate nu cunosc încă această

senzație. Nu a sosit încă timpul pentru ele. Pentru a avea această senzație de gol interior, de lipsă de semnificație, de absurd, omul trebuie să devină mai întâi foarte civilizat.

De aceea, eu susțin întru totul știința, căci aceasta ajută la aruncarea peștelui pe mal. Când se va trezi pe malul fierbinte, peștelui i se va face sete. Înainte nu i-a fost niciodată sete. Pentru prima oară în viața lui, el va simți lipsa oceanului care îl înconjura, răceala lui, apa dătătoare de viață. Își va da seama că moare.

Aceasta este situația în care se află astăzi omul civilizat, omul educat: el simte că moare. Această senzație îl îngrijorează foarte tare. El dorește să afle ce este de făcut, cum poate intra din nou în oceanul vieții.

În țările înapoiate, spre exemplu în India, nu a apărut încă acest sentiment de gol interior. Deși există câțiva intelectuali indieni care scriu despre el, scrierile lor nu au profunzime, căci ele nu corespund cu ceea ce simte indianul de rând. Câțiva intelectuali indieni scriu despre lipsa de semnificație, despre absurd, aproape la fel cum a făcut-o Soren Kierkegaard, Jean-Paul Sartre, Jaspers, Heidegger... Ei au citit scrierile acestora, sau poate că au călătorit în Occident, după care au început să scrie despre lipsa de semnificație, despre greață, despre absurd, dar cuvintele lor par goale.

Am vorbit personal cu mulți intelectuali indieni. Cu toții sună fals, căci nu trăiesc cu adevărat aceste senzații. Ele sunt împrumutate din alte culturi. Soren Kierkegaard a vorbit într-adevăr despre ele, Friedrich Nietzsche a făcut-o. Ei doar îi copiază pe aceștia, fără să știe cu adevărat despre

ce vorbea Soren Kierkegaard. Ei nu au suferit de aceeași angoasă. Sentimentul le este străin; au învățat despre el, ca niște papagali. Ei îl descriu, dar viețile lor vorbesc despre cu totul altceva. Cuvintele și viețile lor vorbesc despre lucruri cu totul diferite.

Foarte, foarte rar se întâmplă ca un intelectual indian să se sinucidă. Personal, nici nu am auzit de așa ceva. În schimb, mulți intelectuali occidentali s-au sinucis. Foarte rar se întâmplă să întâlnești un intelectual indian care să se simtă în pragul nebuniei. Acest fenomen este însă foarte comun în Occident, unde mulți intelectuali chiar au înnebunit. Viața i-a condus pe adevărații intelectuali la nebunie.

Civilizația din jur, personalitatea dezvoltată în exces, au devenit o închisoare. Oamenii sunt uciși de ea. Greutatea civilizației este prea mare și a devenit insuportabilă. Intelectualii se simt sufocați, nu mai pot respira. Chiar și sinuciderea a ajuns să pară o eliberare, sau, dacă nu se pot sinucide, nebunia pare singura cale de ieșire. Cel puțin, nebunii uită de civilizație, de toate aberațiile care s-au dezlănțuit în numele ei. Nebunia este o cale de scăpare din ghearele civilizației.

Atunci când simți că viața este lipsită de semnificație înseamnă că ai ajuns la o răscruce: ori te sinucizi, ori alegi *sannyas*. Ori preferi nebunia, ori alegi meditația. Este o răscruce foarte importantă.

Orice personalitate este falsă. În interiorul vostru există o esență care nu este falsă, cu care v-ați născut, care a fost întotdeauna în voi.

Cineva l-a întrebat pe Iisus: „Ce ne poți spune despre Avraam?“, iar Iisus a răspuns: „Înainte ca Avraam să fi existat, Eu Sunt“.

Pare o afirmație de-a dreptul absurdă, dar în realitate are o semnificație extrem de profundă. Între Avraam și Iisus a existat un mare decalaj. Avraam a trăit înaintea lui Iisus cu aproape 3.000 de ani. și totuși, Iisus spune: „Înainte ca Avraam să fi existat, Eu Sunt“. În mod evident, el vorbea despre esența sa. Nu vorbea despre Iisus, ci despre Christos, despre cel etern. Nu vorbea despre aspectul său personal, ci de cel universal.

Adepții zen afirmă că nu poți cunoaște iluminarea până când nu îți vezi fața primordială, cea pe care ai avut-o înainte să se fi născut chiar și tatăl tău. Ce este această față primordială? O aveai înainte chiar ca tatăl tău să se fi născut, și o vei avea din nou după ce vei muri, iar corpul îți va fi ars și din el nu va mai rămâne decât cenușa.

Ce este această față primordială? Este vorba de esența ta – îi poți spune suflet, spirit, sine; toate aceste cuvinte înseamnă unul și același lucru. Omul se naște ca o esență, dar dacă ar fi lăsat astfel, fără să-și creeze o personalitate trecând prin filtrul societății, el va rămâne la fel ca un animal. Există oameni care reprezintă o dovadă vie.

Spre exemplu, în India de nord, în apropiere de Himalaya, a fost descoperit un copil de 11 ani care a fost crescut de lupi. Evident, el nu putea avea decât personalitatea unui lup. Deși copilul era uman, deși avea esența pe care o are orice om, personalitatea lui era aceea a unui lup.

Și nu este cunoscut numai un singur caz. Se pare că lupii sunt capabili să crească copii de oameni, că dispun de o anumită iubire, de compasiune, pentru copiii de oameni. Atunci când sunt găsiți, acești copii nu au nimic din personalitatea coruptă a celor crescuți în civilizație; ei sunt nepoluati, sunt esență pură. Sunt la fel ca peștii din ocean – nu știu cine sunt. După ce au fost crescuți de animale, este foarte greu să le mai creezi o personalitate umană. Este practic imposibil. Aproape toți copiii care au fost supuși unei asemenea încercări au murit. Ei nu au mai putut învăța calea umană; era prea târziu. Lutul lor era deja modelat: ei aveau personalitatea unui lup. Nu aveau nici un fel de moralitate, nici o religie. Nu erau hinduși, creștini, mahomedani. Nu le păsa de Dumnezeu; nu auziseră niciodată de el. Ei nu au cunoscut decât viața de lup.

Personalitatea omului este o barieră, dar numai dacă omul se agață de ea. În realitate, ea este o punte, o scară care îi ajută să meargă mai departe, dar la care omul va trebui să renunțe mai devreme sau mai târziu. Nimeni nu ar trebui să-și facă un cămin dintr-o punte; pe de altă parte, el ar trebui să treacă puntea.

Personalitatea umană este parțială. Într-o societate mai bună decât a noastră, noi le-am dăruit copiilor personalități, dar și calea prin care pot scăpa de ele. Asta este ceea ce ne lipsește astăzi: noi le dăm personalități, dar prea strâmte, astfel încât se simt încarcerați, și nu le dăm posibilitatea să mai scape vreodată de ele. Este ca și cum le-am da niște armuri, dar nu i-am învăța cum să și le scoată

mai târziu, atunci când au crescut și armurile le-au rămas mici.

Noi facem cu oamenii exact ce făceau chinezii din Antichitate cu picioarele femeilor. Încă din copilărie, fetițelor li se dădeau pantofi din fier, pentru ca picioarele lor să nu mai crească, să rămână foarte mici. Chinezilor le plăceau foarte mult picioarele mici ale femeilor. Numai familiile aristocrate își puteau permite asemenea pantofi, iar femeilor le era imposibil să mai facă ceva. Femeile nu puteau nici măcar să meargă ca lumea, căci picioarele lor erau prea mici pentru a le susține greutatea trupului. Picioarele lor erau schilodite. Erau nevoite să meargă cu ajutorul unei cârje. Femeile sărace nu își puteau permite acest lucru, așa că picioarele mici erau apanajul exclusiv al aristocratelor.

Astăzi ne vine să râdem, dar și noi facem exact același lucru. Femeile din Vest merg astăzi pe niște pantofi atât de absurzi, pe niște tocuri atât de înalte! Este normal să faci asemenea lucruri într-un circ, dar nu pe stradă. Tocurile înalte nu servesc mersului pe jos. Și totuși, ele sunt apreciate, căci atunci când femeile merg pe tocuri foarte înalte, ele devin mai atrăgătoare din punct de vedere sexual: fesele lor ies mai bine în evidență. Întrucât mersul este atât de dificil, fesele lor se mișcă mai mult decât ar face-o în mod normal. Și totuși, toată lumea acceptă acest lucru. Alte societăți ar râde de el!

Femeile din toată lumea folosesc astăzi suporturi. Ele sunt chiar convinse că este ceva convențional și tradițional.

În realitate, este vorba de același fenomen: sutienele fac ca femeile să pară mai atrăgătoare din punct de vedere sexual; ele le dăruiesc o formă pe care în realitate nu o au. Sâniilor lor stau foarte drept și ele par mai tinere, fără sâniilor căzuți. Iar femeile din aceste societăți se consideră foarte religioase și ortodoxe. Ele se amăgesc însă singure: sutienele sunt niște dispozitive amoroase. Există alte societăți primitive, care folosesc tot felul de lucruri ciudate, dar nu mai ciudate decât sutienele noastre. Astfel, buzele femeilor sunt ajutate să devină din ce în ce mai groase. Încă din copilărie, femeilor li se atârna de buze niște greutateți, pentru ca acestea să devină groase și întoarse. Acesta este simbolul pentru o femeie foarte atrăgătoare din punct de vedere sexual: evident, cu cât buzele vor fi mai groase, cu atât mai perfect va fi sărutul! În anumite societăți primitive, bărbații mergeau chiar până la a-și atârna greutateți de organele sexuale, astfel încât acestea să crească în dimensiuni, la fel cum femeile noastre poartă sutiene. Astăzi râdem de asemenea aberații, dar povestea se repetă! Tinerii din toată lumea poartă astăzi pantaloni strâmți – tocmai pentru a-și arăta organele genitale. Dacă un lucru este acceptat, nimeni nu-l mai bagă în seamă.

Civilizația nu trebuie să devină un cerc prea strâmt. Este absolut necesar ca omul să aibă o personalitate, dar el ar trebui să poată renunța la fel de ușor la ea, la fel cum își scoate hainele ușoare, care nu sunt făcute din fier, precum armurile de odinioară. Bumbacul este foarte bun; este ușor

și îl poți scoate când vrei. Nu trebuie să-l porți în permanență.

Asta înțeleg eu printr-un om înzestrat cu înțelegere: cineva care trăiește în esența sa, dar care știe să se miște prin societate cu o personalitate puternică. El se folosește cum dorește de personalitatea sa, căci este stăpânul propriei sale ființe.

Societatea are nevoie ca noi să purtăm o personalitate. Dacă venim în societate numai cu esența noastră, vom crea tulburări pentru noi înșine și pentru alții. Oamenii nu ne vor înțelege esența; adevărul nostru ar putea fi prea amar pentru ei, prea tulburător. Nimeni nu are nevoie de așa ceva! Nu poți merge gol în societate; ești nevoit să porți haine.

În schimb, orice om ar trebui să aibă dreptul să meargă gol prin propria sa casă, să se joace astfel cu copiii săi, să își bea ceaiul pe peluza grădinii sale în pielea goală. Evident, nu trebuie să mergi la birou gol – acest lucru nu este deloc necesar! Hainele au rostul lor. Nu trebuie să te expui așa cum ești tuturor celor din jur. Acest lucru ar fi sinonim cu exhibiționismul, ar fi doar o altă extremă. Prima extremă constă în faptul că oamenii nu se pot duce nici măcar la culcare fără haine. Cealaltă extremă se referă – de pildă – la călugării jainiști sau la *sadhu*-șii hinduși care se duc și la piață dezbrăcați. Ciudat este că acești jainiști și acești hinduși obiectează imediat atunci când văd o femeie occidentală care are brațele descoperite, sub pretextul că nu sunt îmbrăcate decent.

Într-o țară cu clima fierbinte a Indiei, oamenii veniți din Vest consideră foarte dificil să poarte prea multe haine. Ar fi absurd ca un aspirant occidental venit aici să vadă indieni la costum și cravată. În Occident nu este nici o problemă – este mai frig și costumul îi protejează – dar în India ar fi sinucidere curată. În Occident este normal să porți pantofi și șosete, dar în India? Oamenii au însă un mare spirit de imitație. Ei se mișcă toată ziua încălțați cu pantofi și șosete, chiar și într-o țară fierbinte ca India. În India, hainele occidentale nu sunt relevante; dacă porți pantaloni strâmți, haină, cravată și pălărie, vei arăta ridicol. Indienii au nevoie de haine lejere. Nu trebuie însă să cădem în cealaltă extremă, să începem să alergăm goi, să mergem pe bicicletă dezbrăcați și să ne ducem la piață fără haine. Nu este necesar să creăm tulburări altora, sau nouă înșine.

Omul ar trebui să fie natural, iar prin a fi natural înțeleg să-și poată pune o personalitate atunci când este cazul, în societate. Aceasta funcționează la fel ca un lubrifiant, ajută, căci există mii de oameni, și nu toți gândesc la fel ca tine. Lubrifianții sunt necesari, căci altminteri oamenii ar trăi tot timpul în conflict, s-ar izbi unii de ceilalți. Lubrifianții sunt foarte utili, căci viața devine mai comodă.

Personalitatea este bună dacă dorești să comunici cu alții, dar ea devine o barieră dacă dorești să comunici cu tine însuși. Este bună dacă dorești să stabilești legături cu alte persoane, dar devine o barieră dacă dorești să stabilești o legătură cu existența însăși.

PREScripȚII

LUMINA INTERIOARĂ

Orice copil aflat în pântecul mamei lui este plin de lumină; el are o strălucire interioară. Când se naște și deschide ochii, când vede lumina exterioară, lumea cu culorile ei și ceilalți oameni, el își schimbă treptat atitudinea. Copilul uită să mai privească în interior. El devine prea interesat de lumea exterioară. Devine atât de captivat de ea încât uită treptat să mai privească în interiorul lui. Uită de sine.

Meditația ne ajută să restabilim legătura cu această lumină interioară. Pentru aceasta, trebuie să uităm mai întâi de lumea exterioară și să pătrundem în interior, ca și cum lumea nu ar mai exista, ca și cum nu a existat niciodată.

Cel puțin timp de o oră pe zi, fiecare om ar trebui să uite de lumea exterioară și să devină una cu el însuși. Treptat, el va redescoperi astfel experiența pe care a mai trăit-o cândva. De data aceasta, experiența pare covârșitoare, căci până acum el a cunoscut doar lumea exterioară și toată varietatea ei. După zgomotele exterioare, redescoperirea tăcerii interioare și puritatea luminii par o experiență complet diferită, extrem de revitalizantă, o veritabilă sursă de nectar.

Aceasta ar putea fi meditația voastră în fiecare noapte, sau dimineața devreme, sau oricând vă găsiți timp pentru

ea. Noaptea târziu, când traficul a încetat și toată lumea s-a dus la culcare, când lumea dispare de la sine, este mai ușor să uiți de ea. La fel, dimineața devreme, când oamenii mai dorm încă. Dacă ai văzut o dată lumina interioară, momentul ales pentru meditație nu mai contează. Poți să închizi ochii și să o vezi oricând, la piață, în miezul zilei, oricând... chiar dacă o vezi doar un singur moment, experiența este covârșitoare.

Cel mai bine este să începeți însă noaptea. Timp de o oră, rămâneți liniștit și priviți în interiorul dumneavoastră. Apoi așteptați ca lumina să explodeze. Într-o bună zi, ea va exploda. Dumneavoastră nu o puteți crea; o puteți doar redescoperi.

LĂSAȚI LOC PENTRU BUCURIE

[Cunoașterea de sine este elementară. Ea nu este deloc dificilă; nici nu are cum. Tot ce trebuie făcut este să te dezveți de anumite lucruri. Nu trebuie să înveți să te cunoști; trebuie doar să te dezveți de anumite convingeri.

Mai întâi de toate, trebuie să vă dezvățați să fiți preocupați de lucruri.

În al doilea rând, trebuie să vă dezvățați să fiți preocupați de gânduri.

Al treilea fenomen se produce de la sine, și constă în starea de martor.

Secretul constă în a învăța să priviți lucrurile. Rămâneți tăcut și priviți un copac. Nu vă gândiți la el. Nu

spuneți: „Ce fel de copac este acesta?” Nu vă gândiți dacă este frumos sau urât, verde sau uscat. Nu îl transformați într-un subiect de conferință. Doar priviți-l.

Puteți face acest lucru oriunde, puteți privi orice. Important este să nu uitați un lucru: când apare un gând, dați-l deoparte. Apoi, reveniți la procesul contemplativ.

La început va părea foarte dificil, dar după o vreme vor începe să apară pauze mentale; gândurile vor dispărea. Experiența este simplă, dar generează o mare bucurie interioară. Nu se petrece nimic, doar că gândurile au dispărut. Copacul este prezent, dumneavoastră sunteți prezent, și între voi doi există un spațiu. Spațiul nu mai este însă încărcat de gândurile dumneavoastră. Dintr-o dată, o mare bucurie se naște în ființa dumneavoastră, fără nici un motiv aparent. Ați învățat primul secret.

Va trebui să folosiți apoi acest secret într-o manieră mai subtilă. Obiectele sunt groșiere; de aceea v-am recomandat să începeți cu un asemenea obiect exterior. Puteți foarte bine să stați în camera dumneavoastră și să priviți o fotografie. Ceea ce contează este să nu vă gândiți la ea. Doar priviți-o. După o vreme, miracolul se va petrece. Priviți masa și nu vă gândiți la ea. Masa este prezentă, dumneavoastră sunteți prezent, dar gândurile au dispărut. Și subit – o mare bucurie.

Bucuria este rezultatul firesc al lipsei de gânduri. Ea este deja prezentă, dar dumneavoastră nu o puteți vedea din cauza gândurilor prea numeroase. Când gândurile dispar, ea apare.

Începeți așadar cu un obiect grosier. După ce ați cunoscut secretul și ați început să aveți perioade fără gânduri, când numai obiectele rămân prezente, puteți trece la a doua etapă.

Închideți ochii și priviți primul gând care vă trece prin minte – fără însă să vă gândiți la el. Să spunem că vă apare imaginea unei fețe, a unui nor, sau orice altceva. Priviți imaginea respectivă, fără să gândiți.

Acest proces va fi mult mai dificil decât primul, căci gândurile sunt infinit mai subtile decât obiectele grosiere, dar dacă a fost posibil prima oară, va fi posibil și a doua oară. Nu este nevoie decât de timp. Continuați să priviți gândul. După un timp... Se poate petrece după câteva săptămâni, după câteva luni sau chiar ani, depinde numai de cât de hotărât sunteți să obțineți rezultate. Într-o bună zi, subit, gândul va dispărea. Veți rămâne singur. Din această singurătate se va naște o mare bucurie, de o mie de ori mai mare decât atunci când ați experimentat cu copacul și gândurile au dispărut. De o mie de ori! Veți fi practic inundat de o fericire oceanică!

Acesta este al doilea pas. Când ați trecut de el, puteți trece la al treilea; de data aceasta, priviți chiar privitorul. Acum nu mai există practic un obiect al contemplării. Ați renunțat la lucruri și la gânduri; ați rămas singur. Acum nu mai rămâne decât să priviți privitorul, să fiți martorul celui care contemplă.

Din nou, la început va părea foarte dificil, căci noi nu știm decât cum să privim *ceva* – un obiect sau un gând.

Chiar și un gând este un obiect care poate fi privit, deși este subtil. Acum nu mai există însă nimic, doar vidul. Nu a mai rămas decât privitorul. Va trebui să vă întoarceți către sine.

Acesta este cel mai mare secret. Scufundați-vă în această solitudine, iar la un moment dat se va întâmpla. Trebuie să se întâmple. Dacă s-a petrecut de două ori, se va petrece și a treia oară; nu vă faceți probleme.

Când se va petrece, veți înțelege pentru prima oară în viața dumneavoastră ce înseamnă fericirea. Nu mai este acum vorba de ceva din exterior, care vă poate fi luat. Sunteți chiar dumneavoastră, în ființa dumneavoastră autentică. Este esența dumneavoastră, și ea nu vă va putea fi luată niciodată. Nu aveți cum să o mai pierdeți. Ați ajuns acasă.

Așadar, trebuie să vă dezvățați de lucruri, de gânduri, mai întâi de cele grosiere, apoi de cele subtile, și în sfârșit, să renunțați la ceea ce este dincolo de obiectele grosiere și de gândurile subtile.

MAI EȘTI AICI?

Primul lucru pe care obișnuia să-l facă maestrul zen Obaku în fiecare dimineață era să întrebe: „Obaku, mai ești aici?” Discipolii lui îi spuneau: „Dacă te aude vreun trecător, o să spună că ești nebun! De ce faci asta?”

El le răspundea: „Deoarece noaptea uit complet...
Mintea mea este complet liniștită, fără vise și fără
gânduri... Când mă trezesc, trebuie să-mi reamintesc că
Obaku mai este încă aici. Pe cine pot să întreb? Nu pot
decât să mă întreb pe mine: „Obaku, mai ești aici?”“

Și tot el își răspundea: „Da, domnule!”

Omul trebuie să aibă un respect profund pentru el
însuși. În loc vă repetați numele lui Rama și Krishna, o
tehnică deosebită constă în a vă întreba – începeți prin a vă
roști numele, și apoi: „Mai ești aici?” Nu contează dacă vă
ascultă cineva. Apoi răspundeți-vă: „Da, domnule!”

Dacă veți face acest lucru, veți fi surprins ce tăcere
deplină va urma. Când întrebi: „Mai ești aici?” și îți
răspunzi singur: „Da, domnule!”, întotdeauna urmează o
tăcere deplină. Metoda constă într-o amintire de sine,
dublată de respect și recunoștință pentru faptul că ți s-a
dăruit o nouă zi, că soarele va răsări din nou, că vei putea
vedea din nou trandafirii înflorind.

Deși noi nu merităm acest lucru, viața continuă să își
reverse asupra noastră darurile sale abundente.

DESCOPERIȚI-VĂ PROPRIUL SUNET

Începeți să scoateți un sunet din gât – un geamăt, un
mormăit sau o tânguire. Simțiți valurile sonore care ies la
suprafață. Orice formă ar lua sunetul, scufundați-vă în el.
Nu fiți sfioși și nu îl rețineți. Dacă simțiți nevoia să vă
legănați trupul, faceți-o. Lăsați sunetul să vă posede.

Există în ființa voastră un sunet puternic, la fel ca un rezervor, care dorește uneori să explodeze. Dacă nu va exploda, nu veți simți lumina. Voi trebuie să-l scoateți însă la lumină. Sunetul dorește să se nască, iar voi trebuie să vă lăsați posedați de el. Numai așa îl puteți ajuta.

Esența ființei noastre este sunetul; aceasta este una din cele mai vechi revelații ale ființei umane.

Dacă participați la acest proces, sunetul vostru nu va începe să se manifeste. El nu se poate manifesta plenar decât dacă vă limitați să-l ascultați în tăcere. Trebuie să devină activ, viu, să explodeze. De aceea, începeți să mormăiți sau să incantați. Dimineața devreme, treziți-vă la ora 5.00, înainte de răsăritul soarelui, și începeți să cântați, să faceți incantații, să mormăiți sau să vă tânguieți, după cum simțiți nevoia. Aceste sunete nu trebuie să aibă o semnificație. Ele trebuie să fie existențiale, nu expresive. Important este să vă bucurați de ele; asta este unica lor semnificație. Legănați-vă. Lăudați în acest fel răsăritul soarelui și nu vă opriți până când soarele nu a răsărit complet.

Astfel, veți păstra întreaga zi un anumit ritm interior. Vă veți pune la unison cu el încă dis-de-dimineață și veți constata că ziua are o calitate diferită. Veți fi mai plin de iubire, de compasiune, de atenție, mai prietenos; mai puțin violent, mai puțin mânios, ambițios și egoist.

Dacă simțiți nevoia să dansați, dansați. Dacă simțiți nevoia să vă legănați, legănați-vă. Important este să lăsați sunetul să vă controleze, nu să-l controlați dumneavoastră pe el.

CONTEMPLAȚI INTERVALELE

Începeți o mică meditație respiratorie.

Așezați-vă pe o pernă, astfel încât fesele să stea doar cu puțin deasupra genunchilor. Îndreptați-vă apoi coloana. Balansați-vă trupul și sesizați poziția în care acesta se simte perfect echilibrat. Apoi rămâneți în această poziție. Continuați cu cercuri din ce în ce mai mici, ca să atingeți echilibrul perfect al centrului de greutate. Când considerați că aveți coloana perfect dreaptă, o stare absolut echilibrată și că sunteți conectat în linie dreaptă cu centrul pământului, ridicați-vă puțin bărbia, astfel încât urechile să fie în linie dreaptă cu umerii.

Închideți ochii și începeți să vă contemplați respirația. Mai întâi inspirația: conștientizați felul în care pătrunde aerul prin nări. Însoțiți-l până când ajunge în fundul plămânilor. Odată ajuns aici, urmează un moment în care respirația devine completă; este un moment foarte scurt, în care inspirația devină completă și în care se produce o mică pauză, un interval între două respirații. Începe apoi expirația, dar între inspirație și expirație există întotdeauna un mic interval.

Acest interval are o valoare imensă. El reprezintă punctul de echilibru, pauza. Conștientizați apoi expirația, până la capăt. Urmează din nou intervalul, de data aceasta la cealaltă extremă.

Când expirația este completă, înainte de inspirație, se produce din nou o mică pauză. Contemplați această pauză.

Timp de 1-2 minute, contemplați-vă respirația. Nu trebuie să respirați într-o manieră particulară – este suficient să respirați în mod natural. Nu se pune acum problema să respirați profund. Tot ce trebuie să faceți este să vă contemplați respirația naturală.

După 1-2 minute, după ce ați observat succesiunea inspirațiilor și expirațiilor, începeți să numărați: unu după prima inspirație. Nu numărați expirațiile. Numai inspirațiile contează la numărătoare. Numărați de la unu la zece, apoi de la zece la unu; apoi din nou de la unu la zece, și din nou de la zece la unu. Uncori, veți uita să vă contemplați respirația; când vă aduceți aminte, reveniți la acest proces. Alteori, veți uita că ați trecut de zece și veți continua: 11, 12... Reîncepeți din nou numărătoarea de la zece la unu.

Așadar, trebuie să vă amintiți două lucruri: să vă contemplați respirația, dar mai ales intervalele dintre inspirații și expirații, care vă permit să vă contemplați însăși esența ființei voastre, și să numărați inspirațiile, dar nu mai mult de zece, înainte și înapoi.

Această metodă ajută enorm la dezvoltarea atenției și a lucidității. Dacă nu veți fi atent, veți începe să vă numărați expirațiile, sau veți depăși numărul zece. Acestea sunt mici trucuri pentru a vă ajuta să rămâneți atenți. Practicați tehnica timp de 20-30 de minute, odată pe zi.

Dacă vă place această meditație, continuați-o. Valoarea ei este imensă.

SIMȚIȚI-VĂ LA FEL CA UN DUMNEZEU

Ideea de a te simți una cu divinitatea ajută enorm.

Începeți să trăiți efectiv în acest fel. Pășiți așa cum ar face-o un zeu, ca și cum în jurul dumneavoastră s-ar produce mari schimbări energetice, așezați-vă ca un zeu, vorbiți și comportați-vă ca un zeu. Nu uitați nici o clipă că sunteți un zeu, și la fel sunt și celelalte ființe. Priviți un copac ca și cum dumneavoastră l-ați fi creat. Dumneavoastră sunteți un zeu, dar la fel este și el.

Odată această atmosferă creată și încetățenită, veți constata schimbări reale în felul în care veți respira, în care veți iubi, în care veți vorbi și veți comunica cu ceilalți. Această atmosferă va schimba totul în jurul dumneavoastră.

RETRĂIȚI-VĂ COPILĂRIA

Un copil trebuie protejat în o mie de feluri, dar mai devreme sau mai târziu el nu va mai avea nevoie de aceste protecții. Ele ajung însă înrădăcinate în ființa lui și continuă să acționeze, generând la un moment dat un conflict între structura lor și conștiință.

Există două posibilități de a rezolva acest conflict. Prima: să nu îi permiteți conștiinței să crească. Vă veți

simți astfel ușurat, dar această stare este la fel ca moartea, iar costul plătit pentru ea este foarte mare. Cealaltă posibilitate constă în a sparge structura. Ea nu este deloc greu de spart, dacă procedați într-o manieră prietenoasă, cu înțelegere, iubire și recunoștință față de ea, pentru că v-a ajutat până în prezent, protejându-vă.

Întreaga dumneavoastră viață ar trebui să devină doar o istorie a înțelegerii – fără teamă, fără mânie. Acestea nu reprezintă decât obstacole în calea înțelegerii.

Puteți face două lucruri, care se vor dovedi extrem de utile.

Primul în fiecare noapte, înainte de culcare, așezați-vă în pat și stingeți lumina. Redeveniți un copilăș, cât mai mic cu putință, eventual de trei ani, căci memoria noastră nu ne ajută mai mult de atât. Am uitat cu toții ce a fost înainte. Redeveniți un copilăș de trei ani. În cameră este întuneric, și copilășul este singur. Începeți să plângeți, să vă legănați și să scoateți sunete incoerente. Nu trebuie să roștiți un întreg dialog coerent, căci în acest caz vă veți redobândi controlul, iar ideea este tocmai să renunțați la el. Legănați-vă, strigați, râdeți și plângeți. Dați-vă drumul, indiferent ce s-ar întâmpla.

Veți fi surprins să constatați câte sunete vor ieși la suprafață din adâncurile ființei dumneavoastră. Foarte rapid, veți pătrunde în ele și totul se va transforma într-o meditație pasionantă. Dacă simțiți nevoia să strigați, strigați, fără să adresați strigătul cuiva. Amuzați-vă astfel timp de 10-15 minute.

Apoi culcați-vă, cu toată inocența cu care o fac copiii.

Acesta este unul din procedeele pe care le puteți aplica pentru a topi structura din jurul inimii și a redeveni ca un copil. Metoda trebuie aplicată noaptea.

În timpul zilei, dacă aveți posibilitatea... dacă vă aflați pe o plajă, începeți să alergați la fel ca un copil, să strângeți scoici și pietricele colorate. Sau, dacă vă aflați în grădină, începeți să alergați după fluturi. Uitați de vârstă; jucați-vă cu păsărelele și cu animalele. Și ori de câte ori întâlniți copii, jucați-vă cu ei; nu rămâneți adult. Când este posibil. Întindeți-vă pe o pajiște și simțiți-vă la fel ca un copilaș așezat la soare. Ori de câte ori este posibil, dezbrăcați-vă complet.

Important este să vă reconectați la starea de copilărie, să regresați în timp până la cele mai îndepărtate amintiri, să mergeți la rădăcină, căci lucrurile nu pot fi schimbate decât dacă ajungem la rădăcinile lor, altfel nu.

De aceea, aplicați aceste două metode. Noaptea, tehnica descrisă mai sus trebuie să devină o adevărată meditație. Veți fi surprins cât de relaxat vă veți simți și cât de profund va deveni somnul dumneavoastră. Dimineata nu vă veți mai trezi asudat, ca după un coșmar, speriat și încordat. Dimpotrivă, vă veți simți cât se poate de relaxat, ca un copilaș, fără nici un fel de tensiuni interioare. Apoi, în timpul zilei, ori de câte ori aveți posibilitatea, nu ratați nici o șansă de a redeveni copil. Când vă aflați în baie, strâmbați-vă în oglindă, la fel cum fac copiii. Împroșcați cu apă în cadă și nu vă sfiți să vă jucați cu răuștele din plastic. Puteți găsi o mie și una de metode.

Obiectivul este deci să retrăiți starea de copilărie.

Există ceva înlăuntrul dumneavoastră, gata să înflorească, dar nu are spațiul necesar. Acest spațiu trebuie creat.

AMINTIȚI-VĂ DE CEL UNIC DIN INTERIOR

Amintiți-vă întotdeauna de cel din interiorul trupului. Când mergeți, când stați, când mâncați sau când faceți orice altceva, amintiți-vă de cel care nu merge, nu stă, nu mănâncă și nu face nimic din toate acestea.

Orice acțiune se realizează la suprafață, iar în spatele ei stă ființa. De aceea, fiți conștienți de cel care nu acționează prin acțiunile sale, de cel care nu se mișcă prin mișcările sale.

DANSUL LUNII

Dansați sub luna plină, cântați sub luna plină, și curând veți constata că în dumneavoastră se naște o ființă nouă, care nu este personalitatea dumneavoastră, ci esența. Luna are puterea de a o aduce la suprafață.

Dansul în nopțile cu lună plină este una din cele mai mari meditații. De aceea, fără nici un motiv special, dansați pur și simplu sub luna plină, scaldându-vă în lumina ei. Când omul dansează, el este mai vulnerabil, mai deschis. Dacă vă veți lăsa îmbătat de acest dans, dacă dansatorul va

dispărea și nu va mai rămâne decât dansul, luna va pătrunde în inima dumneavoastră, iar razele ei vor deveni însăși esența ființei dumneavoastră.

Treptat, nopțile cu lună plină vor deveni adevărate repere în viața dumneavoastră.

5

VEDEREA CLARĂ

4

AND JAPAN

ÎNVĂȚAȚI SĂ VEDEȚI DINCOLO DE APARENȚE

DIAGNOSTICUL

Filosofia înseamnă să gândești despre adevăr, „iubire de cunoaștere“. În India avem de-a face cu totul altceva. Noi l-am numit *darshan*. *Darshan* nu înseamnă gândire, înseamnă vedere.

Adevărul nu trebuie gândit, trebuie văzut. El se află deja aici. Nu trebuie să mergeți nicăieri pentru a-l găsi. Nu trebuie să vă gândiți la el. Dimpotrivă, trebuie să vă opriți procesul gândirii, pentru ca el să iasă la suprafața ființei voastre.

Pentru ca lumina interioară să poată ieși la suprafață și să vă poată umple ființa este nevoie ca spațiul ființei să fie liber. Lumina nu numai că umple ființa, dar emană și în afara acesteia. Viața omului devine astfel ceva minunat, capătă o frumusețe care nu aparține trupului, ci emană din interiorul său. Este vorba de frumusețea conștiinței.

PREScripTII

PURIFICAȚI-VĂ VEDEREA

Vederea este cea care determină existența lumii. Noi nu trăim în aceeași lume, căci maniera în care o vedem diferă de la unul la celălalt. Există tot atâtea lumi câți oameni. Așa se explică toate fricțiunile, toate conflictele în iubire, în prietenie, din cauza *punctelor de vedere* diferite. Acestea se pot suprapune sau se pot opune reciproc. Uneori, ele încearcă să se manipuleze și să se domine reciproc. Pe un nivel foarte profund există numai două tipuri de vedere, între care se dă o mare luptă. Fiecare dintre ele încearcă să-l domine pe celălalt, să își impună stilul.

Dacă vă întoarceți atenția către interior, veți constata că există un al treilea ochi. Cei doi ochi exteriori se întâlnesc într-un punct foarte profund din ființa dumneavoastră. Ei nu se pot întâlni la suprafață – este imposibil ca ei să se întâlnească aici. Cu cât veți privi mai departe, cu atât mai departe vor fi și ei unul de celălalt; cu cât veți privi mai aproape, cu atât mai apropiați vor fi. Dacă închideți ochii, ei vor deveni una, și numai acel unic ochi poate vedea realitatea așa cum este. Este o vedere fără a vedea. Este vederea fără intermediul unui filtru. Este vederea pură, necoruptă. Când cele șapte culori ale curcubeului se topesc una în cealaltă, ele se transformă într-o culoare unică, în alb.

Oamenii sunt foarte interesați să aibă ochi frumoși, ei ar face mult mai bine dacă ar fi interesați să aibă o vedere frumoasă. *Vedeți* frumusețea. Priviți-l pe Cel Unic, nedivizat, etern, – asta vreau să spun prin „*Vedeți frumusețea*“. Iar acest lucru este posibil. Orice om poate să facă acest lucru, dar nu a încercat niciodată. Noi nu am încercat niciodată să ne atingem potențialul, nu am dus niciodată până la capăt posibilitățile care există în interiorul nostru. Potențialul nostru rămâne în stadiul de sămânță. Al treilea ochi există în orice om, dar în stadiul de sămânță.

Meditați din ce în ce mai mult cu ochii închiși, încercați din ce în ce mai mult să *vedeți prin ei*. La început vi se va părea extrem de dificil. Zona este foarte întunecată, căci noi am uitat să privim în interior. Am ignorat, am neglijat vederea interioară. În timp, vechile obișnuințe vor începe să se destrame și veți putea vedea.

La început, nu veți vedea decât întunericul. Este ca și cum ați intra în camera dumneavoastră venind de afară, unde era cald și soarele lumina orbitor, iar camera vi se pare întunecată și timp de câteva secunde nu vedeți nimic. Apoi vederea se obișnuiește. Treptat, camera nu mai pare la fel de întunecată. Ea începe să se umple de lumină.

La fel se petrec lucrurile și cu vederea interioară. O vreme, totul vi se va părea întunecat, dar dacă veți insista – iar insistența înseamnă meditație, dacă veți fi răbdător – iar răbdarea înseamnă meditație, dacă veți continua să vă adânciți, într-o bună zi veți ajunge la sursa energiei dumneavoastră. Subit, întunericul va dispărea și totul va

deveni lumină, de o măreție și de o splendoare pe care nu vi le-ați putea imagina la ora actuală.

UMPLEȚI-VĂ DE RĂSĂRITUL SOARELUI

Există oameni pentru care soarele poate funcționa ca un mare deșteptător. Depinde de structura fiecăruia. Există alți oameni, pe care soarele îi înnebunește.

Va trebui să găsiți momentele cele mai potrivite, căci dacă soarele s-a ridicat prea tare pe cer, nu îl veți putea privi direct. Lumina lui vă va orbi.

Dimineța devreme, când soarele abia a răsărit, când este mititel, la fel ca un copilaș (în India, noi numim acest soare de dimineță: „copilașul-soare“), îl veți putea privi câteva clipe, absorbind cât mai multă energie posibilă. Va trebui să găsiți însă momentul potrivit.

Sorbiți lumina soarelui; literalmente, sorbiți-o. Deschideți-vă față de ea și scăldați-vă în energia ei.

La apus, când soarele își pierde din putere, îl veți putea privi din nou.

Încetul cu încetul, veți putea vedea oricând soarele cu ochii închiși. Dacă veți dobândi puterea de vizualizare, nu veți mai avea nevoie de meditația asupra soarelui exterior. Cel interior va funcționa foarte bine, căci orice există în exterior există deopotrivă și în interior. Corespondența între exterior și lăuntric este deplină.

Soarele interior trebuie descoperit și provocat. Dacă el va începe să funcționeze, veți constata însă că viața

dumneavoastră se va schimba de la sine. Veți căpăta o mare energie, care vi se va părea inepuizabilă. Veți putea consuma oricât de multă energie, și ea nu se va epuiza.

Odată descoperită sursa inepuizabilă, viața devine infinit mai bogată. Nu veți mai cunoaște atunci sărăcia. Veți fi bogați, chiar dacă interior. Nimic din lucrurile exterioare nu vă vor mai putea influența atunci; acestea vă vor lăsa rece. Indiferent dacă veți avea succes sau nu, dacă veți fi bogat sau veți fi sărac, veți ști tot timpul: „Adevărata mea bogăție se află în interiorul meu“, „Comoara mea nu poate fi afectată de circumstanțele exterioare“.

Aceste circumstanțe exterioare vi se par atât de importante numai pentru că nu le cunoașteți pe cele interioare. Când veți cunoaște bogăția interioară, cea exterioară va păli. Chiar dacă veți fi un cerșetor, vă veți simți ca un împărat. Chiar dacă orice demers pe care îl veți face în lumea exterioară va fi sortit eșecului, vă veți simți un om de succes. Nimic nu vă va mai putea speria sau întrista; lumina interioară aduce cu sine o fericire intrinsecă, ce nu depinde de circumstanțele exterioare.

Aceasta este cât se poate de reală!

LĂSAȚI-VĂ PRIVIT DE DUMNEZEU

Una din metodele spirituale cele mai vechi constă în a-ți imagina că Dumnezeu te privește. Dacă această idee – că Dumnezeu te privește – se înrădăcinează adânc în subconștientul tău, în ființă încep să se producă schimbări

subtile. Dintr-o dată, îți dai seama că nu mai poți face anumite lucruri. Ele par acum, când Dumnezeu te privește, de-a dreptul absurde, de-a dreptul prostești. În schimb, alte lucruri, pe care nu le-ai putut face niciodată, devin acum, când Dumnezeu te privește, cu ușurință posibile.

Aceasta este doar o tehnică, pentru a crea o situație nouă în existența ta. După numai șapte zile, veți începe să observați schimbările subtile care au început să se petreacă: dintr-o dată, veți simți că mergeți altfel, cu mai multă eleganță, cu mai multă grație, căci știți că sunteți privit de Dumnezeu. Acum nu mai sunteți singur; prezența divină vă însoțește pretutindeni.

Să spunem că vă aflați în baie și dintr-o dată vă dați seama că cel mic vă privește prin gaura cheii. Ce faceți atunci? Nu vă schimbați imediat comportamentul? Dacă vă aflați pe stradă și sunteți absolut singur, mergeți cu siguranță într-un anume fel. Dacă observați însă că se apropie cineva, mersul dumneavoastră se schimbă pe loc.

Când cineva te observă, devii mai atent și mai conștient. Când știi că cineva te privește, nu poți rămâne letargic sau inconștient.

Dacă acest sentiment, că Dumnezeu vă privește, va deveni parte integrantă din subconștientul dumneavoastră, veți constata că veți deveni mult mai conștient. Va trebui să fiți atent la toate. De aceea, așezați-vă în liniște, cu ochii închiși, și simțiți prezența divină pretutindeni în jurul dumneavoastră. Simțiți noua conștiință care se naște în ființa dumneavoastră și deveniți un pilon de lumină.

Atunci când mâncați sau când vorbiți, amintiți-vă că Dumnezeu vă privește. Dintr-o dată, veți constata că nu

mai puteți spune prostii. Cuvintele dumneavoastră vor deveni mai încărcate cu semnificații, mai poetice; la un moment dat, vor căpăta chiar o muzicalitate pe care nu au avut-o niciodată până atunci. Dacă iubiți un prieten, veți constata că iubirea dumneavoastră capătă calitatea rugăciunii, dacă știți că Dumnezeu vă privește. Orice acțiune devine atunci o ofrandă.

PRIVIREA LUNII

Noaptele cu lună plină au o influență alchimică asupra conștiinței umane.

Cu cinci zile înainte de prima noapte cu lună plină, așteptați în fiecare noapte câte o oră. Timp de cinci nopți la rând, așteptați câte o oră. Când a sosit noaptea cu lună plină, așteptați două sau trei ore. Nu trebuie să faceți nimic; doar să fiți prezent, disponibil. Dacă se întâmplă ceva, să fiți pregătit. Dacă nu se întâmplă, cel puțin nu aveți nimic de pierdut. Nu trebuie să fiți frustrat că nu s-a întâmplat nimic. Invers, dacă se întâmplă ceva, nu trebuie să credeți că ați realizat ceva fantastic, căci atunci nu se va mai întâmpla a doua oară. Dacă se întâmplă, fiți recunoscător. Dacă nu se întâmplă, continuați să așteptați.

În fiecare noapte cu lună plină, începeți să așteptați. Nu vă puneți dorințe, căci acestea reprezintă o tulburare și pot strica totul. Noaptele cu lună plină sunt porți către lumea de dincolo. Așteptați... cu o răbdare deplină, fără să vă grăbiți. Nu forțați lucrurile.

Fenomenul nu poate fi influențat de om, dar poate fi invitat de acesta într-o manieră foarte subtilă.

Faceți o baie, cântați un cântec, rămâneți tăcut în noapte – și așteptați să se întâmple. Simțiți lumina lunii care se revarsă asupra voastră. Dansați puțin, apoi rămâneți din nou în liniște și așteptați.

Faceți din nopțile cu lună plină nopțile dumneavoastră speciale de meditație. Veți profita foarte mult de pe urma lor.

SURSA LUMINII

Meditați asupra luminii exterioare și asupra celei interioare. Lăsați lumina să devină tovarășul dumneavoastră. Gândiți-vă la ea și contemplați-o.

Priviți cum apare și cum dispare de pe cer o stea, priviți felul în care răsare sau apune soarele, priviți lumina lunii sau a unei simple lumânări. Din când în când, închideți ochii și căutați lumina interioară.

Într-o bună zi, o veți găsi, iar descoperirea vi se va părea fascinantă. Nimic altceva nu se compară cu ea. În acea zi, veți deveni un nemuritor.

MEDITAȚIA ASUPRA CELUI DE-AL TREILEA OCHI

Corpul trebuie să fie foarte relaxat în această meditație, astfel încât să puteți uita complet de el. Aici este

întregul secret. Dacă puteți uita de corp, înseamnă că postura este corectă. Indiferent de poziție alegeți, dacă puteți uita de corp, ați găsit postura corectă. Stați cât mai confortabil cu putință și renunțați la ideea greșită că pentru a medita trebuie să stai într-o postură oarecum inconfortabilă.

În continuare, masați cel de-al treilea ochi, spațiul central dintre sprâncene, timp de trei minute. Plasați adâncitura palmei pe cel de-al treilea ochi și masați zona cu o mișcare de jos în sus, foarte lent și cu multă blândețe. Trăiți sentimentul că încercați să deschideți o fereastră. Cel de-al treilea ochi este fereastra, iar acest masaj ajută la deschiderea ei. Dacă după trei minute constatați că nu s-a produs nici o schimbare la nivelul energiei dumneavoastră, începeți să masați în sensul acelor de ceasornic.

Există două categorii de oameni. În cazul unora, cel de-al treilea ochi se deschide dacă este masat de jos în sus, în cazul altora, dacă este masat de sus în jos. Cei mai mulți fac parte din prima categorie, așa că încercați mai întâi masajul de jos în sus.

În continuare, vizualizați un mic punct luminos, chiar între sprâncene. Pentru a conștientiza mai bine locul, puteți așeza pe el un *bindi*, acel mic ornament pe care îl folosesc femeile indiene pentru a marca cel de-al treilea ochi. Apoi închideți ochii și căutați punctul luminos. Imaginați-vă o stea care luminează acolo, cu o lumină albăstrie. Privirea trebuie orientată ascendent (inclusiv ochii).

De fapt, nu acel punct este cu adevărat important; esențial este ca ochii să privească în sus. Când ochii privesc în sus, întregul trup se liniștește. Acest lucru se întâmplă

de pildă atunci când intrați în starea de somn profund fără vise. De aceea, această poziție a ochilor poate fi folosită și în timpul meditației. Așadar, această tehnică are drept scop orientarea ochilor de jos în sus.

Dacă vă orientați privirea în sus, șezutul pe un scaun este mai ușor decât poziția șezând pe podea. Nu încrucișați picioarele. Lăsați tălpile să se sprijine de podea.

Nu puneți niciodată ceasul să sune în timpul acestei meditații. Dacă doriți, puteți așeza un ceas lângă dumneavoastră, iar atunci când considerați necesar, puteți deschide ochii, priviți ceasul, apoi îi închideți la loc. În acest fel, meditația dumneavoastră nu va fi deloc afectată. Nu puneți însă niciodată ceasul să sune și nu rugați pe nimeni să vă avertizeze că a trecut o oră, căci aceste avertismente se pot transforma în șocuri și sunt suportate foarte greu de organism.

Purtați haine cât mai ușoare. Ideal ar fi fiți complet gol; dacă nu se poate, purtați o robă lungă, fără lenjerie de corp.

Meditați timp de o oră. Dacă puteți face de două ori pe zi această meditație, ar fi și mai bine. Dacă nu, o oră este suficient. În cazul în care puteți medita mai mult de o oră, ar fi și mai bine.

MINTEA ȘI ZIDUL

În fiecare zi, timp de o oră, rămâneți în fața unui zid. Priviți zidul cu ochii pe jumătate închiși, astfel încât să vă

puteți vedea vârful nasului. Rămâneți liniștit în fața zidului, astfel încât să nu puteți vedea nimic altceva.

Stați cât mai relaxat, iar dacă apar gânduri, priviți-le cum trec în spațiul dintre dumneavoastră și zid. Nu contează dacă este vorba de fantezii, vise, prostii... Conștientizați doar faptul că ele trec prin spațiul dintre dumneavoastră și zid.

După circa două săptămâni, veți începe să înțelegeți ce înseamnă starea de martor.

FIȚI LA FEL CA UN ANIMAL

Animalele au acces mai ușor la cel de-al treilea ochi, căci corpul lor este orizontal. Omul stă vertical. Atunci când este direcționată în sus, energia trebuie să înfrunte forța gravitației, ceea ce explică dificultatea ei de a avansa ascendent. Ea nu poate ajunge decât cu mare dificultate la nivelul ochilor. De aceea, pentru deschiderea celui de-al treilea ochi este nevoie de un impuls uriaș. Din acest motiv, multe școli de yoga recomandă *shirshasana*, postura statului pe cap, pentru a crea acest impuls.

Eu nu recomand atât de insistent această postură, căci impulsul energetic poate fi copleșitor pentru unii. Ea nu trebuie recomandată decât în anumite cazuri rare, căci în caz contrar poate distruge sistemul nervos subtil al omului. Odată distruși acești nervi, este foarte greu ca ei să fie refăcuți. Eventual, adeptul poate ajunge la cel de-al treilea ochi, dar rămâne orb în ceea ce privește alte tipuri de inteligență.

În schimb, mersul ca un animal este o tehnică extrem de frumoasă. Impulsul energetic nu este la fel de puternic. Nu este nici prea mare, nici prea mic. Este exact atât cât trebuie să fie. Dacă mergeți în patru labe, la fel ca un câine, și începeți să gâfâiți (cum face acesta), gâfâitul vă poate ajuta mult centrul gâtului. Acesta este situat în imediata apropiere a celui de-al treilea ochi, chiar sub el. De aceea, atunci când centrul gâtului începe să funcționeze, energia trece mult mai ușor la nivelul celui de-al treilea ochi.

Animalele trăiesc într-o lume total diferită de a noastră, iar motivul este că au coloana vertebrală orizontală. Omul s-a separat de lumea animală tocmai din cauza coloanei sale verticale. Din când în când, ne-ar face bine tuturor să redevenim la fel ca animalele. Metoda ne ajută să restabilim contactul cu trecutul nostru, cu întreaga noastră moștenire, să nu ne mai simțim separați. Noi facem parte din lumea animală.

Această tehnică descătușează o mare cantitate de energie spontană, iar grijile tind să dispară. Veți gândi mai puțin și vă veți simți mai mult ca niște animale. Acestea trăiesc în prezent, nu se gândesc la trecut, nici la viitor, și nici chiar la prezentul pe care îl trăiesc. Există pur și simplu, întotdeauna gata să reacționeze la orice impuls exterior, dar fără să cumpănească asupra lui.

CEAȚA AURIE

Când mergeți la culcare, stingeți lumina și așezați-vă în pat. Închideți ochii, relaxați-vă trupul și vizualizați o

lumină aurie, ca un fel de ceață, care umple camera. Vizualizați căderea acestei cețe aurii timp de un minut. După numai câteva zile, veți vedea întreaga cameră umplându-se de această lumină aurie.

Apoi inspirați și simțiți cum ceața aurie pătrunde profund în inima dumneavoastră, după care expirați și simțiți că ceața aurie iese din inimă, care rămâne complet goală. Continuați astfel o vreme: ceața aurie intră și iese succesiv din inima dumneavoastră, din ființa dumneavoastră, ca un fel de inspirație urmată de expirație. Când inspirați ceața pătrunde în interior, când expirați iese.

Practicați tehnica timp de 5-7 minute, apoi culcați-vă. Aveți însă grijă să vă culcați golit de ceața aurie. Veți constata că somnul va fi diferit față de alte nopți, un fel de vid, de nimic, de neființă. Dimineața vă veți trezi ca și cum ați fi călătorit într-o țară străină și ca și cum ați fi dispărut în totalitate.

Dimineața, înainte de a vă da jos din pat, repetați tehnica timp de cinci minute. De data aceasta, când vă dați jos din pat, aveți grijă să o faceți în timp ce sunteți plin de lumina aurie. Când vă culcați, goliți-vă de lumină, când vă treziți, umpleți-vă cu ea.

Rețineți ceața aurie în interior și dați-vă jos din pat. În acest fel, veți simți întreaga zi o energie subtilă care curge prin ființa dumneavoastră, o energie aurie. Noaptea vă goliți, ziua vă umpleți. Ziua trebuie să fie o expresie a plenitudinii, iar noaptea una a vidului.

Următorul pas constă în a deveni un observator. Când ceața apare, fiți observatorul ei. Când vă umple ființa,

observați-o. Când vă goliți inima de lumină, contemplați acest proces. Nu mai sunteți acum nici plin, nici gol, nici zi, nici noapte, sunteți doar un martor.

6

**CONTROLUL
STĂRILOR DE SPIRIT**

11.07.1910.

THIRTEEN TO FOURTEEN

DEVENIȚI STĂPÂNUL LUMII VOASTRE EMOȚIONALE

DIAGNOSTICUL

[Suferința vă poate oferi multe lucruri pe care fericirea nu vi le poate oferi. De fapt, fericirea vă răpește multe lucruri. Ea vă răpește tot ce ați avut vreodată, tot ce ați fost vreodată; fericirea vă distruge! Suferința vă hrănește egoul, în timp ce fericirea este în esență o stare de dincolo de ego.

Aceasta este toată problema. Așa se explică de ce oamenilor le este atât de greu să fie fericiți, de ce milioane de oameni din întreaga lume au decis să fie nefericiți. Suferința vă dăruiește un ego foarte puternic, bine cristalizat. Atunci când suferiți, *existați*. Când sunteți fericiți, *nu existați*. Suferința aduce după sine cristalizare, fericirea aduce diluare.]

Dacă înțelegeți acest mecanism, lucrurile vă vor deveni foarte clare.

[Suferința vă face să păreți speciali. Fericirea este un fenomen universal, nu are nimic special. Copacii,

animalele, păsările – toate sunt fericite. Întreaga existență este fericită, cu excepția omului. Suferind, omul devine absolut special, iese în evidență.

Suferința vă ajută să atrageți atenția altor persoane. Când suferiți, altcineva are grijă de voi, vă oferă simpatia, vă iubește. Toată lumea se ocupă de voi. Cine ar putea să rănească pe cineva care suferă? Cine poate intra în conflict cu o persoană suferindă? Ar fi de neacceptat.

Omul care suferă este îngrijit și iubit. De aceea, investiția în suferință aduce mari dividende. Dacă soția nu suferă, soțul are tendința să uite de ea. Dacă suferă, el nu-și va mai permite să o neglijeze. Dacă soțul suferă, întreaga familie – soția, copiii – sunt în jurul lui, îngrijorați; asta îi dă o mare alinare. Omul nu se mai simte singur; are o familie, are prieteni.

Când sunteți bolnavi, deprimați, suferinzi, prietenii vă fac vizite, vă consolează, vă mângâie. Când sunteți fericiți, aceiași prieteni vă invidiază. Dacă sunteți cu adevărat fericiți, veți constata că toată lumea se întoarce împotriva voastră.

Nimeni nu suportă un om fericit, căci acesta rănește egourile celor din jur. Ei încep să se gândească: „Deci, tu ai devenit fericit, în timp ce noi continuăm să ne târâm prin întuneric, prin suferință și prin iad. Cum îndrăznești să fii fericit, când noi suferim atât de mult?”

Evident, în aceste condiții toată lumea este alcătuită numai din oameni nefericiți, și nimeni nu este atât de curajos să se împotrivească tendinței generale; este prea periculos, prea riscant. Este mai bine să te agăți de

suferință, să rămâi în mulțime. Când ești fericit, ești un individ; când suferi, faci parte integrantă din mulțime – ești un hindus, un mahomedan, un creștin, ești indian, arab, japonez.

Fericirea... Știți voi ce este fericirea? Este ea hindusă, creștină, mahomedană? Fericirea este pur și simplu fericire. Cine o trăiește se simte transportat într-o altă lume. El nu mai face parte din lumea creată de om, din trecut, din această istorie hidoasă. De fapt, el iese complet în afara timpului. Când ești cu adevărat fericit, timpul dispare; la fel și spațiul.

Albert Einstein spunea că în trecut oamenii de știință credeau că există două realități diferite – timpul și spațiul. El a afirmat însă că acestea nu reprezintă două realități, ci două fețe ale aceleiași realități unice. Așa a apărut cuvântul spațio-temporal, un singur cuvânt. Timpul nu este altceva decât a patra dimensiune a spațiului.

Einstein nu era un mistic. Altminteri, el ar fi vorbit și despre o a treia realitate, cea transcendentă, care nu este nici timp, nici spațiu. Aceasta este și ea prezentă; eu o numesc starea de mărtor. Când toate cele trei realități sunt prezente, putem vorbi de o treime completă. Acesta este conceptul de *trimurti*, cele trei fețe ale lui Dumnezeu. Realitatea are patru dimensiuni: trei ale spațiului, și o a patra a timpului.

Mai există însă și altceva, care nu poate fi numit a cincea dimensiune, căci nu este ceva separat de celelalte. Ea se referă la totalitate, la transcendental. Când sunteți fericiți, voi alunecați treptat către transcendental. Nu este

ceva social, nu este tradițional, practic, nu are nimic de-a face cu mintea umană.]

Priviți-vă în față suferința, contemplați-o, și veți afla care sunt cauzele ei. Apoi priviți acele momente în care, din când în când, vă permiteți o clipă de bucurie, și constatați care sunt diferențele.

Iată ce veți constata: când ești nefericit, ești conformist. Societatea îi adoră pe conformiști, oamenii îi respectă. Poți chiar să devii un sfânt dacă ești conformist. Nu întâmplător, toți sfinții voștri au fost niște nefericiți. Suferința este scrisă cu litere mari pe frunțile lor, în ochii lor. Fiind atât de nefericiți, ei s-au împotrivit pe față bucuriei, considerând-o doar o formă de hedonism. Ei au condamnat orice bucurie ca pe un păcat. Eu fost nefericiți, și au dorit ca întreaga lume să fie la fel de nefericită ca și ei. De fapt, nici nu ar fi putut fi considerați sfinți decât într-o lume nefericită. Într-o lume fericită ar fi fost probabil spitalizați, tratați mental. Cu toții sunt niște ființe patologice.

Personal, am văzut destui sfinți și am studiat viața celor din trecut. 99% dintre ei sunt pur și simplu anormali, nevrotici sau chiar psihotici. Cu toate acestea, au fost respectați, dar numai din cauza suferinței lor.

Marii sfinți au ținut posturi de lungă durată, s-au auto-torturat. Mie nu mi se pare un lucru prea inteligent. În primele zile, în prima săptămână, da, este un lucru dificil. În a doua săptămână devine însă foarte ușor, iar începând din a treia devine dificil să mănânci. În cea de-a patra săptămână ai uitat complet de faptul că ții post. Corpul se

bucură că își consumă rezervele și se simte ușor, căci nu mai are probleme cu digestia. Toată energia pe care o folosea anterior pentru digestie alimentează acum capul. Omul poate gândi mai mult, se poate concentra mai ușor, poate uita de corp și de nevoile sale.

Toate acestea nu fac însă decât să creeze oameni nefericiți și o societate nefericită. Priviți-vă în față suferința și veți descoperi câteva aspecte fundamentale: unu – ea vă conferă respectabilitate. Oamenii din jur vă simpatizează mai mult, vă arată mai multă prietenie. Cine suferă are mai mulți prieteni. Lumea în care trăim este o lume ciudată; ceva nu este în regulă cu ea. Lucrurile ar trebui să stea invers: omul fericit ar trebui să aibă mai mulți prieteni. Dar dacă sunteți fericiți, cei din jur vor fi invidioși și nu vă vor mai arăta prietenie. Ei se vor simți înșelați, căci voi veți avea ceva ce lor le lipsește. De ce sunteți fericiți? De aceea, de-a lungul timpului, oamenii au învățat un mecanism subtil: să își reprime fericirea și să manifeste suferința. Aceasta a devenit a doua noastră natură.

Este necesar să renunțați la acest mecanism. Trebuie să învățați cum să fiți fericiți și cum să-i respectați pe cei care sunt fericiți. Veți aduce astfel un mare serviciu umanității. Nu îi simpatizați prea mult pe cei nefericiți. Ajutați-i, dar nu-i simpatizați. Nu le băgați în cap ideea că nefericirea este o calitate. Lăsați-i să înțeleagă că îi ajutați, „dar nu pentru că te respect, ci pur și simplu pentru că suferi“, și că nu faceți altceva decât să îi ajutați să iasă din starea de nefericire, deoarece aceasta este hidoasă. Ajutați-i să înțeleagă că nefericirea este hidoasă, că a fi

nefericit nu este o virtute, că nu aduc nici un serviciu umanității.]

Fiți fericiți, respectați fericirea și ajutați-i pe oameni să înțeleagă că ea este scopul vieții – *satchitananda*. Misticii din Orient au afirmat dintotdeauna că Dumnezeu are trei calități: aceea de *sat*: adevărul sau existența pură, *chit*: conștiința pură, și *ananda*: beatitudinea sau fericirea pură. Oriunde există fericire, Dumnezeu este prezent. Când vedeți un om fericit, respectați-l, căci el este un sfânt. Când participați la o adunare în care oamenii sunt fericiți, bucurați-vă, căci participați la o ceremonie sacră.

PREScripTII

TRANSCENDEȚI RUTINELE MINȚII

Vă simțiți trist? Dansați, sau faceți un duș, și veți constata cum tristețea dispare din trupul dumneavoastră, odată cu căldura corporală. Conștientizați cum odată cu transpirația și cu praful, tristețea este alungată din trupul dumneavoastră de apa care curge. Constatați ce se întâmplă.

Urmăriți să vă puneți mintea în situații în care să nu poată funcționa la fel ca mai înainte.

Toate tehnicile care au fost create de-a lungul timpului nu sunt altceva decât modalități de a distra mintea de la vechile sale obișnuințe.

Spre exemplu, dacă vă simțiți furios, faceți câteva respirații profunde. Inspirați adânc și expirați prelungit timp de două minute. Veți constata că mânia a dispărut. De ce? Minte devine confuză. Ea nu poate stabili nici o corelație între cele două situații. Se va întreba: „De când respiră profund cineva care este foarte furios? Ce se petrece?”

Așadar, faceți orice vă trece prin minte pentru a pune mintea în asemenea situații, dar nu repetați niciodată aceeași metodă. Aici e tot secretul. În caz contrar, dacă de fiecare dată când sunteți trist veți face un duș, mintea va sfârși prin a asocia cele două acțiuni. După 3-4 repetiții, ea își va spune: „Am înțeles; ești trist, de aceea faci duș”. Și astfel, dușul va deveni parte integrantă din tristețea dumneavoastră. Nu repetați niciodată de două ori aceeași acțiune. Continuați să vă surprindeți mintea de fiecare dată. Fiți inventiv.

Să spunem că partenerul dumneavoastră vă spune ceva și vă enervați. În asemenea momente, ați dorit întotdeauna să aruncați cu ceva în el. De data aceasta, introduceți o schimbare: duceți-vă și îmbrățișați-l! Sărutați-l pătimaș, surprinzându-l inclusiv pe el. Dintr-o dată, lucrurile nu vor mai fi la fel. Veți înțelege astfel că mintea nu este altceva decât un mecanism; de aceea, ea nu poate face față decât vechilor rutine. Tot ceea ce este nou o surprinde și o lasă fără apărare.

Deschideți fereastra și lăsați aerul proaspăt să intre.

SCHIMBAȚI MODELUL MÂNIEI

Vă puteți elibera de o stare de o mie și una de ori, dar dacă nu veți schimba modelul de bază, ea se va acumula din nou. Nu este nimic greșit în a elimina energia negativă. Procesul este benefic, dar nu conduce niciodată la o stare permanentă.

Metodele orientale sunt complet diferite de cele occidentale. Ele nu sunt cathartice. Dimpotrivă, ele îl provoacă pe om să se confrunte direct cu modelul pe care îl repetă. Nu sunt preocupate de eliminarea energiei negative, ci de mecanismele care generează această energie, care o reprimă și conduc la mânie, la tristețe, la depresii și nevroze. Modelul este cel care trebuie schimbat. Să elimini energia este ceva simplu. Să schimbi modelul este infinit mai dificil.

Încercați să schimbați aceste modele.

În fiecare zi, timp de cinci minute, alegeți un moment în care vă simțiți bine, închideți ușa și încercați să deveniți furios – fără a vă elibera însă de această furie. Forțați nota, înnebuniți de mânie, dar nu vă descărcați de ea. Nu loviți nici măcar o pernă. Reprimați-o în toate felurile. Înțelegeți ce zic? Metoda este opusă procesului de *catharsis*.

Dacă simțiți o tensiune la nivelul stomacului și faptul că sunteți gata să explodați, contractați și mai tare stomacul. Dacă simțiți că umerii devin tensionați, contractați-i și mai mult. Aduceți întregul corp la un

maximum de tensiune, ca și cum ar fi un vulcan sub presiune, dar fără un crater deschis. Aici este secretul: nu trebuie să existe nici un fel de descărcare, nici o eliberare a energiei. Nu țipați, căci în acest fel stomacul se va detensiona. Nu loviți nimic, căci umerii se vor relaxa.

Fierbeți astfel timp de 15 minute, ca și cum ați fi ajuns la o sută de grade. Timp de 15 minute, aduceți tensiunea interioară la apogeu. Puneți ceasul să sune după 15 minute, iar în clipa în care sună, forțați nota la maximum.

Când alarma s-a oprit, rămâneți în tăcere, închideți ochii și priviți cu detașare ce se petrece. Relaxați-vă întregul corp.

Practicați această metodă timp de două săptămâni. Această încălzire a sistemului va genera topirea rutinelor mâniei.

PĂTRUNDEȚI ADÂNC ÎN INTERIORUL LUI „NU”

Încercați această metodă în fiecare noapte, timp de 60 de minute. În primele 40 de minute, urmăriți să deveniți cât mai negativ. Închideți ușa, trageți jaluzelele, scoateți telefonul din priză și spuneți-le tuturor că nu puteți fi deranjat în următoarea oră. Puneți pe ușă un afiș în care rugați să fiți lăsat în pace. Creați o atmosferă cât mai sumbră. Puneți o muzică sinistră și simțiți-vă mort.

Rămâneți astfel și simțiți-vă negativ. Repetați *mantra* „Nu“. Aduceți-vă aminte de cele mai cumplite scene din trecut, când vă simțeați deprimat și când doreați să vă sinucideți, când vi se părea că viața nu merită trăită – și exagerați aceste scene la maximum. Amplificați această atmosferă. Minte va încerca să vă distragă atenția, spunându-vă: „Ce te-a apucat? Uite, noaptea este atât de frumoasă, cu lună plină!“ Nu o ascultați. Spuneți-i să revină mai târziu cu asemenea argumente. Deocamdată vă dăruți în întregime negativității. Faceți din ea aproape o religie. Plângeți, țipați, înjurați, urlați – faceți tot ce vă trece prin minte pentru a amplifica această stare. Un singur lucru este important: să nu fiți fericit. Nu vă permiteți nici măcar o clipă de fericire. Dacă vă surprindeți fericit, dați-vă imediat o palmă! Reveniți imediat la negativitate. Loviți pernele, luptați-vă cu ele sau săriți asupra lor. Fiți dur! Veți constata că nu este deloc ușor să fii atât de negativ timp de 40 de minute încontinuu.

Aceasta este una din legile de bază ale minții: este foarte greu să faci ceva conștient, căci atunci apare o separare. Realizezi acțiunea respectivă, dar ești simultan și martorul ei, nu te identifici cu ea. Apare o distanță, care generează o frumusețe incredibilă. Nu vreau să spun prin asta că această distanță trebuie *creată*. Ea este independentă, nu depinde de dumneavoastră.

După cele 40 de minute, ieșiți din starea de negativitate. Aruncați pernele, aprindeți luminile, puneți o muzică frumoasă și dansați timp de 20 de minute. Repetați *mantra*: „Da“. Apoi faceți un duș bun.

Metoda vă permite să înțelegeți mai bine manifestarea negativității și vă dă o perspectivă mai bună asupra valorii lui da. Ea are o mare putere de purificare. Fără a pătrunde adânc în rădăcina lui „nu“, nimeni nu poate atinge apogeul lui „da“. Trebuie mai întâi să îl luați pe nu în brațe; da-ul se va naște apoi de la sine.

DEZLĂNȚUIȚI TIGRUL

Viața este un fenomen incredibil de vast. Este imposibil să o controlezi. Dacă doriți să o puteți gestiona cât de cât, va trebui să o reduceți la minimum. Numai așa poate fi controlată ea. În caz contrar, viața este sălbatică ca și norii, ca ploaia, ca vântul, cerul și copacii.

Noaptea, faceți următoarea meditație. Simțiți că nu mai sunteți un om, ci un animal. Puteți alege orice animal doriți. Dacă preferați pisicile, puteți alege să fiți o pisică. Dacă preferați câinii, puteți alege să fiți un câine. Puteți fi... un tigru, sau orice altceva doriți. Alegeți un animal, apoi identificați-vă cu el. Deveniți una cu el.

Timp de 15 minute, bucurați-vă la maximum de această fantezie. Dacă ați ales să fiți un câine, lătrați și faceți tot ce știți că face un câine, dar faceți aceste lucruri *cu adevărat!* Nu vă impuneți nici cel mai mic control. Un câine nu are control, el dispune de o libertate absolută. De aceea, orice vă vine să faceți, nu ezitați nici o clipă. Nu introduceți elementul strict uman al controlului. Fiți un câine autentic! Timp de 15 minute, mergeți în patru labe

prin cameră, tăvăliți-vă pe covor, lătrați și săriți. Continuați astfel timp de șapte zile. Veți avea o revelație.

Dacă sunteți prea sofisticat și prea civilizat, această metodă vă va schimba. Aveți nevoie de ceva mai multă energie animală. Prea multă civilizație strică. În doze mici este utilă, dar în doze mari devine toxică. Omul ar trebui să nu piardă niciodată din vedere rădăcinile lui animale. Dacă veți putea învăța să vă descătușați latura animală a ființei, multe din problemele voastre vor dispărea. Începeți chiar în noaptea aceasta, și amuzați-vă!

INTERVENȚIA ÎN MOMENTE DE CRIZĂ

Atunci când simțiți o mare presiune venită din exterior – și în viață există destule asemenea momente – intrarea în meditație devine foarte dificilă. De aceea, înainte de meditație, este nevoie să faceți ceva pentru a reduce această presiune. Abia apoi veți putea intra în meditație, altfel nu.

Timp de 15 minute, rămâneți pur și simplu în tăcere și gândiți-vă că întreaga lume este doar un vis – și ea chiar este! Gândiți-vă la întreaga lume ca la un vis, și ea își va pierde semnificația.

Un al doilea aspect: amintiți-vă că mai devreme sau mai târziu totul va dispărea, inclusiv dumneavoastră. Nu ați fost întotdeauna aici, nu veți fi de-a pururi aici. Nimic nu este permanent.

În al treilea rând, aduceți-vă aminte că sunteți un martor. Viața este doar un vis trecător, un film la care asistați.

Amintiți-vă aceste trei lucruri: că lumea este doar un vis și că totul trece, inclusiv dumneavoastră. Moartea se apropie cu pași repezi, și singura realitate care există este martorul interior. De aceea, relaxați-vă corpul și timp de 15 minute fiți un martor. Apoi puteți intra în meditație. Starea de martor elimină rapid presiunea exterioară.

Când presiunea exterioară dispare, nu este necesar să mai aplicați această metodă preliminară, altminteri vă veți obișnui cu ea și nu veți mai putea medita decât dacă o veți practica înainte. Ea nu trebuie aplicată decât în condiții particulare, când vă este imposibil să intrați altfel în meditație. Dacă o practicați în fiecare zi, nu veți face nimic rău, dar își va pierde efectele, și când veți avea cu adevărat nevoie de ea, nu va mai fi eficientă. De aceea, folosiți-o homeopatic. Când viața vi se pare prea dură și vă simțiți deprimat, aplicați-o, pentru a vă putea relaxa.

TAI CHI AL SUFERINȚEI

Ori de câte ori simțiți că sunteți nefericit, pătrundeți lent în starea de nefericire. Nu vă grăbiți. Faceți mișcări lente, la fel ca în Tai Chi.

Dacă vă simțiți trist, închideți ochii și lăsați filmul să se deruleze cu încetinitorul. Pătrundeți foarte, foarte lent în starea de tristețe și observați ce se întâmplă. Vizualizați

imaginea de ansamblu, pătrundeți în fiecare acțiune, în fiecare fibră a tristeții. Dacă vă simțiți mânios, faceți același lucru.

Timp de câteva zile, faceți mișcări foarte lente, și în general, încetiniți întreg ritmul în care trăiți. Spre exemplu, dacă mergeți undeva, mergeți ceva mai lent decât obișnuiați înainte. Dacă mâncați, mâncați mai lent și mestecați mai multă vreme. Dacă de regulă vă lua 20 de minute ca să vă terminați masa, acum prelungiți-o la 40 de minute. Încetiniți totul. Dacă vă deschideți foarte rapid ochii, faceți-o mai lent. Faceți un duș care durează o perioadă dublă față de cea normală.

Atunci când faci totul mai lent, întregul tău mecanism își încetinește ritmul. El este unul singur: cu același mecanism mergeți, vorbiți, deveniți furios. Nu există două mecanisme diferite. Există doar un singur mecanism organic. De aceea, dacă veți încetini întregul ritm, veți fi surprins să constatați că tristețea, nefericirea, mânia, violența – toate acestea încetinesc la rândul lor.

Experiența este copleșitoare: gândurile devin mai lente, dorințele își reduc ritmul, inclusiv vechile obișnuințe.

Spre exemplu, dacă fumați, mișcați-vă foarte lent: duceți foarte lent mâna la buzunar... scoateți o țigară... duceți-o la gură... luați chibriturile. Încetiniți atât de mult ritmul încât să vă ia o jumătate de oră pentru a fuma o țigară! În acest fel, veți deveni mult mai conștient de felul în care faceți tot ceea ce faceți.

JURNALUL LUNII

Luna are o mare influență asupra noastră. De aceea, cel mai bine este să o priviți și să o folosiți. Timp de două luni, țineți un jurnal, urmărind fazele lunii. Începeți pe lună nouă și notați în jurnal cum v-ați simțit în ziua respectivă. Apoi a doua zi, a treia, și așa mai departe, până când vine luna plină. Continuați astfel și când luna intră în descreștere. La sfârșit, când veți reciti jurnalul, veți observa că există un ritm interior, că stările voastre se schimbă în funcție de fazele lunii.

Când vă veți cunoaște ritmul exact, veți putea face multe lucruri ținând seama de el. Veți ști dinainte ce se va petrece a doua zi și veți fi pregătit. Dacă va fi o zi tristă, atunci bucurați-vă de tristețe. Nu are nici un rost să vă luptați cu ea. Decât să vă împotriviți, mai bine folosiți-o, căci și tristețea poate fi folosită.

GÂFÂIȚI LA FEL CA UN CÂINE

Ori de câte ori simțiți un nod în stomac, mergeți în patru labe și gâfâiți ca un câine. Scoateți limba din gură. Veți constata că tractul digestiv se va elibera curând. Gâfăitul este un act foarte semnificativ. Dacă veți gâfâi o jumătate de oră, mânia va curge mult mai frumos prin ființa dumneavoastră. Întregul corp se va implica în ea.

Încercați din când în când acest procedeu, în camera dumneavoastră. Puteți să vă priviți în oglindă, lătrând și mârâind la ea! După trei săptămâni, veți constata că lucrurile încep să se schimbe în profunzime. După ce mânia va dispărea, veți fi liber.

ACCEPTAȚI CEEA CE ESTE NEGATIV

Omul trebuie să învețe să își accepte și latura negativă; numai atunci va deveni el întreg.

Voi doriți să vă trăiți numai latura pozitivă. Când sunteți fericiți, acceptați această stare. Când sunteți nefericiți, o respingeți. Dar ambele aspecte fac parte din ființa voastră. Când lucrurile se leagă și vă simțiți dus de val, vă considerați în paradis; când totul pare să vi se împotrivească și sunteți într-un blocaj general, vă simțiți în iad. Dar ambele stări fac parte din viață și trebuie acceptate. Viața nu este numai un paradis, ci și un iad. Diviziunea dintre paradis și iad este falsă. Nu există un paradis sus și un iad jos. Ambele sunt aici. Într-o clipă ești în paradis, și în alta ai ajuns în iad.

Omul trebuie să își accepte și latura negativă, învățând să se relaxeze în prezența ei. Într-o zi, veți fi surprins să constatați că latura negativă contribuie și ea la savoarea vieții. Ea nu este inutilă. Este sarea și piperul vieții. Altminteri, viața ar părea extrem de plicticoasă și de

monotonă. Gândiți-vă ce ar însemna dacă v-ați simți în fiecare zi tot mai fericit... Unde ați ajunge? Momentele de nefericire fac ca viața să pară o aventură, o căutare continuă. Vă redau pofta de mâncare.

Învățați să vă acceptați întreaga ființă, toate aspectele ei, bune și rele. Nu puteți scăpa de nici unul din ele. Nimeni nu poate scăpa de propria sa ființă, dar treptat, poate învăța să o accepte. Abia atunci se naște o armonie între lumină și întuneric, care are o mare frumusețe. Căci armonia nu se poate naște decât din contraste.

De aceea, încercați să savurați și aceste momente. Nu vă mai faceți atâtea probleme, nu mai gândiți în termenii: „Ce trebuie să fac pentru a scăpa de această agitație interioară?” Când sunteți agitat, fiți agitat! Când sunteți nefericit, fiți nefericit. Nu mai faceți atâta caz, fiți pur și simplu nefericit. Ce altceva ați putea face?

Este la fel ca și vremea. Dacă e vară, e cald. Ce puteți face? Dacă e cald, acceptați căldura și transpirați, dacă e frig, tremurați și savurați această stare! Treptat, veți învăța să vă bucurați de interrelația dintre extremele polar opuse. Iar în ziua respectivă veți trăi o mare revelație.

ÎN AL NOUĂLEA NOR

Fericirea este ceva la fel de nebulos ca și un nor. Ea este un proces nedefinit și aflat într-o continuă schimbare.

Nu este nici temporară, nici permanentă. Este eternă. Dar nu este moartă; este cât se poate de vie. Este viața însăși, deci nu poate fi statică, ci numai dinamică. Se schimbă continuu. Acesta este paradoxul beatitudinii: este eternă, și totuși schimbătoare, veșnic nouă și mereu aceeași. Într-un fel, se poate spune că a existat dintotdeauna; dintr-o altă perspectivă, fiecare moment de fericire pare altfel, te surprinde. De aceea, beatitudinea este foarte nebuloasă și nu poate fi etichetată ca fiind momentană sau permanentă.

Conștientizați acest nor de fericire în jurul dumneavoastră.

Așezat în liniște, simțiți un nor care vă înconjoară. Relaxați-vă în interiorul lui, și după câteva zile veți simți că a devenit realitate... El chiar există, dar nu l-ați conștientizat încă până acum. Toată lumea trăiește într-un nor de fericire, dar oamenii trebuie să învețe să-l recunoască, asta-i tot. Noi ne naștem cu el. Beatitudinea este aura noastră, natura noastră intrinsecă. De aceea, rămâneți în liniște, relaxat, și simțiți că vă topiți în norul de fericire care vă înconjoară, aflat într-o schimbare permanentă, dar fără să vă părăsească niciodată.

Cu cât vă veți topi mai profund în el, cu atât mai beatific veți fi. Vor exista chiar anumite momente când veți dispărea complet în el, când norul va exista, dar dumneavoastră nu. Acestea sunt momente de *satori* sau de *samadhi*. Sunt primele revelații, încă îndepărtate, dar totuși autentice.

Odată plantată sămânța, copacul va crește.

IMAGINAȚI-VĂ!

Dacă aveți o imaginație puternică și dacă știți să o folosiți în mod conștient, ea vă poate fi de un imens ajutor. Dacă nu o folosiți în mod conștient, ea poate deveni un obstacol. Orice talent am avea, acesta trebuie folosit. În caz contrar, el devine ca un bolovan pe cărare; va trebui să trecem peste el, călcându-l în picioare.

Vă recomand trei lucruri.

Primul: imaginați-vă că sunteți cât mai fericit cu putință. După numai o săptămână veți simți că deveniți cu adevărat fericit, fără nici un motiv aparent. Aceasta va fi o dovadă a capacității dumneavoastră latente. De aceea, primul lucru când vă treziți: imaginați-vă că sunteți nebun de fericire. Dați-vă jos din pat radiind, ca și cum urmează să se petreacă ceva minunat în ziua care începe. Dați-vă jos din pat cu o stare pozitivă și plină de speranță, cu sentimentul că ziua respectivă nu va fi una obișnuită și că se va petrece ceva extraordinar. Abia așteptați. Amintiți-vă apoi de această stare ori de câte ori puteți în cursul zilei. După șapte zile veți constata că întreaga dumneavoastră vibrație s-a schimbat.

Al doilea lucru: când vă duceți seara la culcare, imaginați-vă că vă aflați în mâinile lui Dumnezeu, că întreaga existență vă sprijină, ca și cum ați adormi în poala sa. Vizualizați această imagine și adormiți legănat de ea. Important este ca imaginația să se întrepătrundă cu somnul,

astfel încât să devină una. Aceasta este cea de-a doua recomandare.

A treia, nu vă imaginați niciodată ceva negativ, căci atunci când oamenii cu o imaginație bogată încep să își imagineze lucruri negative, acestea au tendința să se petreacă în realitate. Dacă vă gândiți că vă veți îmbolnăvi, aveți toate șansele să vă îmbolnăviți. Dacă vă gândiți că va veni cineva și vă va jigni, acest lucru se va petrece în realitate. Imaginația are puterea de a crea realitatea.

Începeți așadar cu exercițiul de dimineață, continuați cu cel de seară, și nu uitați să nu vă imaginați niciodată ceva negativ de-a lungul zilei. Dacă prin minte vă trec asemenea idei, înlocuiți-le imediat cu altele, pozitive. Nu le acceptați pe primele. Renunțați imediat la ele.

ZÂMBIȚI DIN ABDOMEN

Ori de câte ori stați și nu aveți nimic de făcut, relaxați-vă maxilarul inferior și deschideți ușor gura. Începeți să respirați pe gură, dar nu profund. Lăsați trupul să respire, astfel încât respirația să devină din ce în ce mai ușoară. Când respirația va fi foarte ușoară, maxilarul inferior relaxat și gura întredeschisă, întregul corp se va decontracta.

În acel moment, începeți să zâmbiți, nu cu gura, ci cu întregul corp. Veți constata că vă este ușor să faceți acest lucru. Nu este un zâmbet al buzelor, ci unul existențial, care se revarsă din interior.

Încercați chiar în seara aceasta și veți înțelege imediat despre ce este vorba... căci este foarte greu de explicat în cuvinte. Nu trebuie să zâmbiți cu buzele, cu fața; este ca și cum ați zâmbi din abdomen. Abdomenul este cel care zâmbește. Este un zâmbet, nu un hohot de râs, deci este foarte delicat, ușor și fragil, ca un trandafir micuț care își deschide petalele în abdomenul dumneavoastră, răspândindu-și de acolo mireasma asupra întregului corp.

Dacă ați experimentat acest zâmbet, veți fi fericit timp de 24 de ore. Ori de câte ori simțiți că vă lipsește această fericire, închideți ochii și re trăiți zâmbetul interior. Veți regăsi imediat senzația. Faceți acest lucru ori de câte ori puteți în cursul zilei. Zâmbetul interior este întotdeauna prezent.

DOBORÂȚI MARELE ZID CHINEZESC

Întreaga lor viață, cei mai mulți dintre oameni nu au mers niciodată mai departe. Se înfurie, dar nu merg mai departe. Se întristează, dar nu merg mai departe. Sunt fericiți, dar nu merg mai departe. Există o graniță subtilă pe care omul nu a încălcat-o niciodată; totul se oprește acolo. Ea a devenit un automatism, astfel încât ori de câte ori ajungeți la această graniță, ea vă respinge înapoi.

Așa ați fost învățați, că puteți să vă înfuriați, dar nu mai mult de atât, căci ar putea fi periculos. Puteți fi cât de cât fericiți, dar nu mai mult, căci fericirea te poate înnebuni. Puteți să vă întristați într-o oarecare măsură, dar

nu mai mult, ca să nu fiți tentați să vă sinucideți. Ați fost învățați că în jurul vostru se află un Zid Chinezesc, care nu poate fi depășit. Nu ați trecut niciodată dincolo de el. Întregul vostru spațiu, întreaga voastră libertate sunt limitate de acest zid, așa că atunci când aveți tendința să deveniți prea fericiți, zidul intervine și pune lucrurile la punct.

Vă recomand un experiment care vă va ajuta nespus de mult. Se numește metoda exagerării. Este una din vechile metode tibetane de meditație. Dacă vă simțiți trist, închideți ochii și exagerați cât de mult puteți starea de tristețe. Pătrundeți în ea la maximum, încercați să treceți dincolo de limită. Dacă simțiți nevoia să plângeți, să strigați și să vă jeluți, nu ezitați să o faceți. Dacă simțiți nevoia să vă rostogoliți la pământ, faceți-o; important este să treceți dincolo de orice limite, să ajungeți pe un teritoriu nou, pe care nu ați mai fost niciodată.

Este nevoie de exagerare, căci dacă nu veți trece dincolo de limita în care ați trăit dintotdeauna și care a devenit o rutină, nu veți putea deveni conștienți de senzațiile trăite. Ele fac parte din mintea voastră obișnuită, din rutina de fiecare zi. Vă puteți înfuria, dar nu vă veți da seama de acest lucru dacă nu veți trece dincolo de limita cu care sunteți obișnuiți. Dacă depășiți limita, veți deveni conștienți, căci atunci se va petrece ceva ce nu ați mai trăit încă.

Faceți acest lucru cu stările voastre de tristețe, de mânie, de gelozie – cu tot ceea ce simțiți în clipa de față – dar mai presus de orice, cu fericirea. Atunci când sunteți

fericiți, nu trebuie să credeți în limite. Depășiți atunci toate granițele: dansați, cântați sau alergați. Nu vă rețineți de la nimic.

Dacă veți învăța să depășiți limitele, vă veți trezi într-o lume cu totul diferită. Vă veți da seama astfel cât de mult ați pierdut de-a lungul vieții.

Vă veți mai izbi de multe ori de Zidul Chinezesc, dar veți învăța din ce în ce mai bine să-l depășiți – căci el nu există în realitate. Este doar o convingere.

CREAȚI-VĂ O LUME PARTICULARĂ

Practicați această metodă în fiecare noapte. Ea constă din trei pași.

În primele șapte zile, aplicați pasul întâi: culcat sau așezat, stingeți lumina și rămâneți în întuneric. Amintiți-vă de un moment minunat pe care l-ați trăit în trecut. Nu contează care... alegeți-l pe cel mai frumos dintre toate. Poate fi un moment obișnuit, căci uneori, lucrurile cele mai frumoase se petrec în momentele cele mai comune.

Rămâneți astfel, liniștit, fără să faceți nimic. Simțiți ploaia care cade pe acoperiș, mirosul, sunetele din jur... Continuați să vă exersați imaginația, până când se produce un declic, și dintr-o dată trăiți un moment magic. Sau poate că odată, când o să vă plimbați liniștit pe drum, o rază de soare vă va atinge și declicul se va produce când vă așteptați mai puțin. Într-o singură clipă, veți fi transportat într-o altă lume.

Dacă ați ales un anumit moment, continuați cu el timp de șapte zile. Închideți ochii și retrăiți-l mereu și mereu. Vizualizați toate detaliile. Ploaia care cade pe acoperiș... sunetul picăturilor... mirosul... textura cea mai intimă a momentului... O pasăre care cântă, un câine care latră... o farfurie care s-a spart – toate sunetele. Conștientizați toate detaliile, activați-vă toate simțurile. În fiecare nouă noapte, veți constata că pătrundeți din ce în ce mai adânc în lumea imaginației, amintindu-vă chiar și detalii care v-au scăpat la vremea respectivă, dar pe care subconștientul le-a înregistrat. Indiferent dacă omul este conștient de situațiile prin care trece, subconștientul său le înregistrează.

Veți simți tot felul de nuanțe subtile, de care nu ați fost conștient la vremea când ați experimentat propriu-zis momentul respectiv. Ori de câte ori conștiința dumneavoastră se va focaliza asupra momentului, îl veți retrăi din nou și din nou. Veți trăi chiar și lucruri noi, dându-vă seama că ele au existat în realitate, dar nu ați fost atent la ele. Mintea noastră înregistrează totul; ea este un slujitor foarte credincios.

În cea de-a șaptea zi veți vedea totul cu o claritate atât de mare încât veți avea senzația că nu ați trăit niciodată un moment atât de intens.

După șapte zile, continuați această vizualizare, dar adăugați ceva în plus: în cea de-a opta zi, simțiți și spațiul din jur. Conștientizați atmosfera din jur, care vă înconjoară din toate părțile, de la circa un metru în jurul ființei dumneavoastră. Creați astfel un fel de aură a momentului, care vă înconjoară. În cea de-a 14-a zi, veți trăi practic

într-o lume complet diferită, conștient însă că dincolo de aura cu diametrul de un metru există o cu totul altă lume, un alt timp și un alt spațiu.

În cea de-a treia săptămână mai adăugați un element: trăiți momentul, lăsați-vă înconjurat de el, dar acum, creați în plus și un anti-spațiu imaginar.

Spre exemplu, să spunem că vă simțiți foarte bun. În spațiul cu un diametru de un metru sunteți înconjurat de bunătate, de divinitate. Gândiți-vă acum la următoarea situație: cineva vă jignește, dar insulta lui nu reușește să treacă dincolo de limita exterioară a aurei. Aceasta acționează ca un gard, iar insulta nu reușește să treacă de el. Ea vine ca o săgeată, dar se înfige în gard. Sau, să spunem că trăiți un moment trist; sunteți rănit, dar tristețea respectivă nu reușește să treacă de gardul de sticlă care vă înconjoară. Ea nu ajunge niciodată la dumneavoastră. La sfârșitul celei de-a treia săptămâni, veți constata că nimic nu mai poate trece de granița sferei pe care v-ați creat-o în jur.

Începând din cea de-a patra săptămână, continuați să cultivați această aură. Când mergeți la piață sau când vorbiți cu oamenii, purtați-o tot timpul în minte.

Vă veți simți copleșit. Vă veți mișca prin lumea exterioară purtând armura propriei dumneavoastră lumi interioare, de care nu vă veți mai despărți niciodată.

Viața prezentă va continua, dar vă veți simți pentru prima oară apărat în fața miilor de informații și fapte care vă bombardează în fiecare zi. Dacă nu aveți o armură de protecție, ele vă vor capta atenția și veți deveni vulnerabil

în fața lor. Un câine latră – iar mintea este atrasă în direcția respectivă. Lătratul vă amintește de alți câini. Un prieten are un câine, așa că vă amintiți de el, apoi de sora prietenului, de care ați fost îndrăgostit. Și astfel începe un întreg dialog absurd. Lătratul câinelui s-a produs în momentul prezent, dar el v-a condus undeva în trecut. Orice impuls vă poate conduce altundeva. Procesul este foarte complicat.

De aceea, aveți nevoie de o aură protectoare. Câinele va lătra în continuare, dar dumneavoastră veți rămâne în sine – calm, liniștit și centrat.

Purtați această aură timp de câteva săptămâni sau luni. Când vi se pare că nu mai aveți nevoie de ea, puteți renunța la ea. Dacă ați înțeles cum puteți trăi aici și acum, dacă v-ați bucurat deja de frumusețea acestui mod de a trăi, puteți renunța liniștit la aură.

PICIOARELE FERICITE

Atunci când râdeți, râdeți cu tot corpul. Se poate râde numai cu buzele, sau numai din gât, dar acest râs nu va fi prea profund.

De aceea, așezați-vă în mijlocul camerei și simțiți că râsul vine din zona tălpilor picioarelor. Închideți ochii și simțiți hohotele de râs care urcă din zona tălpilor. Acestea sunt foarte subtile. Abia când ajung la nivelul abdomenului devin vizibile; abdomenul începe să se scuture de râs. Ridicați-le apoi la nivelul inimii, și în sfârșit, al gâtului și

al buzelor. Puteți să râdeți numai din vârful buzelor, să scoateți anumite sunete care amintesc cât de cât de râs, dar acesta nu vă va fi de prea mare ajutor. Va fi un simplu act mecanic.

Atunci când râdeți, imaginați-vă că sunteți un copilaș. Când râd, copiii mici se rostogolesc pe podea. Dacă simțiți nevoia să faceți acest lucru, nu ezitați. Important este să vă implicați complet în acest act. Nu atât zgomotul contează, cât implicarea personală.

În primele 2-3 zile nu vă va fi prea clar dacă ați reușit sau nu, dar mai devreme sau mai târziu se va petrece. Mergeți până la rădăcinile râsului, la fel ca floarea care, pentru a ieși la suprafață, trebuie să treacă mai întâi prin rădăcinile copacului, apoi prin tulpină etc. La început nu o puteți vedea, dar când ajunge să iasă la lumină, ea își arată întreaga splendoare. Ea a călătorit însă întregul drum, de la rădăcini și până în vârful crengii, s-a născut practic din tenebre.

La fel ar trebui să se petreacă lucrurile și cu râsul: acesta ar trebui să se nască în zona picioarelor și să călătorească în sus. Lăsați întregul corp să fie cutremurat de el. Simțiți vibrația care trepidează și colaborați cu ea. Chiar dacă la început veți exagera puțin, acest lucru vă va fi de folos. Dacă simțiți că mâna are un ușor tremur, accentuați-l, astfel încât energia să intre mai puternic în trepidație. Apoi începeți să vă rostogoliți și să râdeți din toată inima.

Faceți acest exercițiu noaptea, înainte de culcare. Zece minute sunt suficiente. Apoi adormiți. Dimineata, repetați

exercițiul, imediat după trezire, chiar în pat. Practicați-l așadar de două ori pe zi: ultimul lucru înainte de culcare și primul lucru după trezire. Râsul de noapte vă va schimba visele, care vor deveni mai vesele, mai amuzante, ajutând în acest fel și râsul de dimineață, creând cadrul necesar pentru acesta. Râsul de dimineață va stabili trendul zilei.

Orice ați face dimineața, imediat după trezire, această acțiune va stabili trendul pentru întreaga zi.

Dacă primul lucru pe care îl faceți este să vă enervați, această stare va genera efecte similare. O stare de mânie duce la alta, care duce apoi la alta, și totul se amplifică. Vă veți simți foarte vulnerabil, orice lucru minor vă va răni, vi se va părea o insultă. De aceea, cel mai bine este să vă începeți ziua râzând, dar ar trebui să fie un râs total. În plus, ori de câte ori aveți ocazia de-a lungul zilei, nu ezitați să vă dați drumul la râs.

MANTRA DA

Eu vă învăț să spuneți da vieții, iubirii, oamenilor. Da, există și spini, dar nu este necesar să-i numărați. Ignorați-i, meditați asupra trandafirului, iar dacă meditația se va aprofunda, iar trandafirul va pătrunde din ce în ce mai adânc în ființa dumneavoastră, spinii lui vor părea din ce în ce mai mici. Când trandafirul va deveni una cu dumneavoastră, spinii lui vor dispărea cu desăvârșire.

Canalizați-vă întreaga energie către „da“. Faceți din această silabă o *mantra*. În fiecare noapte, înainte de

culcare, repetați: „Da... da... da“, încercând să vă puneți la unison cu esența pozitivității sale. Pătrundeți în ea și acceptați-o în întreaga dumneavoastră ființă, de la vârful degetelor de la picioare și până în creștetul capului. Repetați mereu. „Da...da...da“, ca pe un fel de rugăciune, timp de zece minute. Apoi culcați-vă.

Dimineață, imediat după trezire, faceți același lucru, timp de trei minute, fără a vă da jos din pat. Înainte de orice altceva, simțiți gustul lui „da“.

În timpul zilei, ori de câte ori simțiți o stare negativă, opriți-vă undeva și începeți să roștiți cu voce tare: „Da...da...da“. Dacă nu puteți cu voce tare, faceți-o măcar mental. Timp de trei săptămâni, repetați *mantra* „da“.

NU FIȚI TRIȘTI, FIȚI MÂNIOȘI!

Mânia și tristețea sunt unul și același lucru. Tristețea nu este altceva decât mânie pasivă, iar mânia nu este altceva decât tristețe activă. Este foarte greu ca cineva trist să se înfurie. Dacă reușiți că faceți o persoană tristă să se enerveze, tristețea ei va dispărea imediat. La fel, este extrem de greu ca cineva furios să se întristeze. Dacă reușiți să faceți o persoană furioasă să se întristeze, mânia ei va dispărea pe loc.

Polaritatea esențială – yin-yang, bărbat-femeie, masculin-feminin – există inclusiv la nivelul emoțiilor. Mânia are o polaritate yang, iar tristețea yin. De aceea, dacă rezonați pe vibrația tristeții, este foarte greu să treceți la o

stare de furie. Exact acest lucru doresc să-l obțin însă eu de la voi. Chiar dacă pare o prostie, încercați: treceți de la tristețe la mânie, cu riscul de a părea un bufon în propriii dumneavoastră ochi!

Dacă puteți oscila între tristețe și mânie, va fi greu să vă mai identificați cu cele două stări. Le veți putea transcende atunci cu ușurință și le veți putea contempla. Veți putea rămâne în spatele ecranului, privind aceste jocuri, după care veți putea renunța la ele. Dar mai întâi de toate, trebuie să puteți oscila cu ușurință între cele două stări. În caz contrar, veți avea tendința să fiți trist (sau mânios), iar atunci când una din extreme devine prea grea, transcenderea ei devine imposibilă.

Vă reamintesc: când două energii opuse au ponderi egale, 50%-50%, ele sunt foarte ușor de transcens, căci ele se luptă una cu cealaltă, iar dumneavoastră puteți scăpa cu ușurință din ghearele lor. Dacă tristețea și mânia se află la egalitate de puncte, ele se neutralizează reciproc. Vă puteți elibera atunci fără probleme de sub incidența lor. Dacă însă tristețea are o pondere de 70%, iar mânia de 30%, diferența dintre ele va fi de 40% în favoarea tristeții, care va fi astfel suficient de puternică pentru a vă menține în mrejele ei. Aceste 40 de procente vă vor atârna de gât ca o piatră de moară.

Aceasta este una din legile de bază ale energiilor interioare: dacă polaritățile opuse capătă un statut egal, omul se poate elibera cu ușurință de sub incidența lor. Este la fel ca atunci când doi se bat, iar dumneavoastră puteți

scăpa, deoarece cei doi sunt prea preocupați de lupta dintre ei pentru a se mai ocupa de dumneavoastră.

Nu încercați să controlați emoțiile cu ajutorul minții. Încercați doar acest exercițiu: în fiecare zi, trebuie să vă înfuriați – acest lucru este mai ușor. Strigați, săriți, urlați, faceți tot ce vă stă în puteri pentru a scoate la lumină mânia interioară. Dacă o veți putea manifesta fără nici un motiv, veți putea scăpa la fel de ușor de ea, chiar și atunci când aveți un motiv. Altminteri, mânia vă va domina în funcție de circumstanțele exterioare. Dacă nu o puteți manifesta la dorință, cum ați putea scăpa de ea din propria voință?

Pare cumva greu de crezut, căci ați crezut întotdeauna în teoria că insulta altora este cea care creează mânia. Nu, mânia a existat dintotdeauna în dumneavoastră; cel care v-a insultat nu a făcut decât să vă ofere un pretext pentru a o manifesta.

Dacă simțiți nevoia, vă puteți oferi un astfel de pretext: imaginați-vă că cineva vă jignește sau aduceți-vă aminte de o situație în care v-ați enervat foarte tare. Important este să reactualizați acea stare. Vorbiți cu pereții și aruncați-le tot felul de sudalme, și veți constata că în curând, pereții vă vor răspunde cu aceeași monedă! Aduceți starea de mânie la apogeu, la nebunie, astfel încât să contracareze tristețea de care suferiți. Când cele două devin egale, ele se vor anihila reciproc, iar dumneavoastră veți scăpa.

George Gurdjieff numea această metodă calea omului viclean: aducerea energiilor interioare într-o poziție de

conflict, astfel încât ele să se anihileze reciproc, iar dumneavoastră să puteți scăpa.

REMARCAȚI INTERVALELE

Realitatea există întotdeauna în intervale, în micile pauze dintre cuvinte, dintre gânduri, dorințe, emoții sau sentimente. Oriunde există o pauză – cum este cea între starea de veghe și cea de somn – puteți descoperi adevărul. Când iubirea se transformă în ură, între cele două extreme există un interval, în care iubirea nu mai este iar ura nu a început încă. Când trecutul se transformă în viitor, între ele există un mic moment, prezentul, aici și acum. Acest moment este atât de mic încât nu poate fi considerat ca făcând cu adevărat parte din timp. Este practic indivizibil. Intervalele de care vorbim sunt toate indivizibile și pot apărea în o mie și una de feluri.

Stările omului se schimbă continuu. În 24 de ore, noi trecem prin asemenea intervale de atâtea ori încât este un adevărat miracol că nu ne dăm seama de ele. Noi nu remarcăm însă niciodată pauzele. Cândva, am învățat acest truc, să nu privim pauzele. De altfel, ele sunt atât de mici încât vin și trec fără ca noi să ne dăm seama că au existat. Cel mult intuim că vor urma cândva, în viitor, dar atunci când sosesc în realitate nu le observăm.

Când sunteți furioși, nu vă dați seama; mai târziu, regretați. Când starea de mânie devine iminentă, sunteți conștienți, știți că va urma o izbucnire, dar când aceasta se

produce, deveniți orbi și surzi, absolut inconștienți. Pauza este atât de mică încât dacă nu sunteți extrem de conștienți, o veți rata cu siguranță. Aceste momente sunt atât de efemere încât nu pot fi observate decât printr-o luciditate deplină. Nu le poți vedea decât dacă ești prezent în totalitate. Când un gând iese din minte și este urmat de altul, între ele există un mic interval în care mintea nu gândește. Aceasta este realitatea.

Eu v-am oferit cheia. Acum va trebui să lucrați cu ea.

Atunci când adormiți, încercați să sesizați intervalul în care nu mai sunteți în stare de veghe, dar nu ați adormit încă. Există un asemenea interval, dar el nu durează foarte mult. Este ca o briză ușoară: nici nu a venit bine că s-a dus. Dacă veți reuși însă să-l surprindeți, veți fi surprins, căci veți dobândi cea mai mare comoară a vieții.

Chiar dacă treceți inconștienți prin asemenea intervale, ele lasă o urmă benefică asupra voastră. Ceva din parfumul lor rămâne în ființa voastră. De acum înainte, încercați însă să deveniți conștienți. Treptat, veți reuși.

DEVENIȚI CONȘTIENȚI DE TREI ORI

În budism există o metodă particulară, pe care indienii o numesc „a deveni conștient de trei ori“. Dacă apare o problemă – să spunem că cineva trăiește subit un impuls sexual, sau o stare de lăcomie, de mânie – el trebuie să observe de trei ori prezența acesteia. Dacă este vorba de mânie, discipolul trebuie să rostească de trei ori: „mânie...

mânie... mânie“ – pentru a deveni și mai conștient de ea și pentru a nu rata momentul. Asta-i tot. După aceea, el continuă să facă ce făcea înainte. Nu se opune în nici un fel mâniei; doar o remarcă de trei ori.

Metoda este incredibil de beatifică. În clipa în care devii conștient de o stare, aceasta dispare. Ea nu te poate prinde în ghearele ei, căci acest lucru nu este posibil decât când ești inconștient. Această conștientizare de trei ori vă face să deveniți atât de lucizi în interior, încât nu vă mai puteți identifica cu mânia. O puteți obiectiva atunci cu ușurință, căci ea se află acolo, iar dumneavoastră aici. Buddha și-a învățat discipolii să practice această metodă tot timpul.

De regulă, culturile și civilizațiile ne învață cum să ne reprimăm problemele, astfel încât să devenim inconștienți față de ele, să uităm de ele, să fim convinși că ele nu există.

Calea corectă este însă cea opusă. Noi trebuie să devenim conștienți de problemele noastre, și în acest fel, ele vor dispărea.

LEGEA AFIRMAȚIEI

Există o lege extraordinară, numită „legea afirmației“. Dacă puteți afirma ceva cu toată convingerea, într-un mod absolut, ea începe să se actualizeze (să devină reală). Așa se explică de ce oamenii sunt atât de nefericiți – tocmai din cauza acestei legi! Ei își afirmă tot timpul suferința. Învers, un număr relativ mic de oameni sunt fericiți aproape tot

timpul, din același motiv. Ei își afirmă bucuria, și devin astfel și mai fericiți.

Faceți-vă un obicei: încetați să mai afirmați aspectele negative și începeți să le afirmați pe cele pozitive.

După câteva săptămâni, veți fi surprins să constatați că dețineți în mână o mare cheie.

Spre exemplu, dacă vă întristați cu ușurință, înainte de culcare faceți următoarele afirmații: promiteți-vă că veți fi vesel, că deja ați început să fiți. Repetați acest lucru de 20 de ori, cu toată convingerea, în șoaptă, dar suficient de tare ca să puteți auzi cuvintele. Gata, ați fost trist pentru ultima dată. Adio, tristețe! Repetați de 20 de ori, apoi adormiți.

Dimineța, când v-ați trezit din somn, nu deschideți încă ochii; mai întâi, repetați din nou de 20 de ori afirmațiile.

Constatați schimbarea care se produce peste zi. Veți fi surprins să vedeți că apare într-adevăr o schimbare calitativă. După numai șapte zile, veți trăi plenar ceea ce ați afirmat cu atâta convingere. Treptat, renunțați și la celelalte aspecte negative pe care le manifestați. Alegeți câte unul pe săptămână și renunțați la el. Invers, alegeți o calitate pozitivă și îmbibați-vă cu ea.

Totul depinde numai de alegerea noastră. Atât iadul, cât și raiul sunt create de gândurile noastre. „Omul este ceea ce gândește“. Când veți constata acest adevăr pe propria dumneavoastră piele, când veți vedea cu ochii dumneavoastră că gândurile creează raiul și iadul, veți putea în final să le transcendeți pe amândouă. Și nu uitați,

raiul este mai ușor de transcens decât iadul. De aceea, începeți prin a trece mai întâi de la negativ la pozitiv. Pare paradoxal, dar este mai ușor să părăsești ceva frumos decât ceva urât. Urâtenia creează cele mai mari atașamente.

Este mai ușor să renunți la bogăție decât la sărăcie. Este mai ușor să părăsești un prieten decât un dușman. Este mai ușor să uiți un amic decât un inamic.

Transformați iadul în rai. Religiile occidentale nu au mers niciodată dincolo de rai, dar cele orientale au încercat acest lucru. Ele renunță până și la rai, căci chiar și un gând pozitiv este tot un gând.

Când vă simțiți pregătiți, faceți afirmația supremă: lipsa de afirmații (gânduri), iar inevitabilul se va produce.

7

SEXUALITATE ȘI CUPLU

Veți cunoaște absolutul.

ÎNVĂȚAȚI SĂ DANSAȚI CU CELĂLALT

DIAGNOSTICUL

Noi trăim unii cu alții, dar nu știm ce înseamnă să trăiești în cuplu. Putem trăi ani de zile împreună fără să aflăm acest lucru. Priviți pretutindeni în lume: oamenii trăiesc împreună, nimeni nu trăiește singur: soții cu soțiile, soțiile cu soții, părinții cu copiii, părinții cu prietenii. Toți trăiesc alături de alți oameni. Viața nu există decât în asociere, dar știți voi ce înseamnă asocierea?

Trăiești alături de o soție timp de 40 de ani și poate că nu ai trăit împreună cu ea nici măcar o singură clipă. Chiar și când faci dragoste cu ea, te gândești la alte lucruri. Nu ești prezent, iar dragostea devine un act mecanic.

Am auzit că odată, Mulla Nasruddin s-a dus la un film cu soția. Erau căsătoriți de cel puțin 20 de ani. Filmul la care s-au dus era un film de dragoste. La plecare, soția i-a

spus lui Mulla: „Nasruddin, tu nu faci niciodată dragoste cu mine așa cum au făcut actorii aceia. De ce?”

Nasruddin i-a răspuns: „Ești nebună? Știi cu cât sunt plătiți ca să facă asemenea lucruri?”

Oamenii trăiesc alături de alții, dar nu se iubesc. Voi nu iubiți decât atunci când puteți obține anumite beneficii de pe urma iubirii voastre. Cum poți iubi pe cineva dacă aștepti să obții ceva de pe urma lui? Iubirea a devenit o marfă. Ea nu mai este o relație, o tovărășie, o celebrare. Voi nu sunteți fericiți atunci când sunteți alături de celălalt; cel mult vă tolerați.

Soția lui Mulla Nasruddin se afla pe patul de moarte. Doctorul i-a spus lui Mulla: „Nasruddin, trebuie să fii sincer cu tine; în asemenea clipe, cel mai bine este să fii sincer. Soția ta nu mai poate fi salvată. Boala a avansat prea mult, așa că trebuie să fii pregătit. Încearcă să nu suferi, acceptă fatalitatea. Acesta este destinul tău. Soția ta va muri”.

Nasruddin a răspuns: „Nu-ți fă probleme. Dacă am putut suferi alături de ea atâția ani, mai pot îndura câteva ore!”

Cel mult, noi ne tolerăm unii pe alții. Iar atunci când gândești în termeni de toleranță, viața împreună devine suferință. Așa se explică de ce spunea Jean-Paul Sartre că

celălalt înseamnă iadul... căci alături de el nu faci decât să suferi, ești dominat. Celălalt îți face probleme, iar tu îți pierzi libertatea și fericirea. Viața în cuplu devine o rutină, ceva ce trebuie tolerat. Dacă vă tolerați reciproc, cum ați putea cunoaște frumusețea vieții în cuplu? Este imposibil.

Voi nu știți ce înseamnă căsnicia, căci acest cuvânt înseamnă celebrarea vieții în cuplu. Ea nu se reduce la un certificat. Nici un oficiu de la primărie nu vă poate dăruia o căsnicie, nici un preot nu vă poate face acest dar. Căsnicia înseamnă o revoluție uriașă în planul ființei, o imensă transformare a modului de viață, care nu se poate petrece decât dacă ajungeți să celebrați statul împreună, dacă celălalt nu mai este pur și simplu celălalt, dacă dumneavoastră nu mai sunteți pur și simplu dumneavoastră. Cei doi nu mai sunt doi, între ei a apărut o punte, au devenit unul, dintr-o anumită perspectivă. Din punct de vedere fizic rămân doi, dar în ceea ce privește ființa lor interioară, au devenit una. Poate că sunt cei doi poli ai existenței, dar existența lor este una singură. A apărut o punte.

Foarte rar se întâmplă să dai de o căsnicie adevărată. Oamenii trăiesc împreună pentru că nu pot trăi singuri. Rețineți: pentru că nu pot trăi singuri, acesta este unicul motiv pentru care trăiesc împreună. Să trăiești singur nu este deloc confortabil, cheltuiești mai mulți bani, este dificil. De aceea trăiesc oamenii împreună. Motivațiile lor sunt în totalitate negative.

Un bărbat urma să se căsătorească, iar cineva l-a întrebat: „Ai fost întotdeauna împotriva căsătoriei? Cum se face că ți-ai schimbat părerea?”

Omul a răspuns: „Se apropie iarna și se pare că va fi una foarte friguroasă. Costurile cu încălzirea mă depășesc, iar o nevastă mi se pare mai ieftină!”

Aceasta este logica. Trăiți unii cu alții deoarece este mai confortabil, mai convenabil, mai ieftin. Să trăiești singur este într-adevăr dificil: o nevastă îți poate aduce atât de multe lucruri. Îți poate face menajul, îți poate găti, poate fi o slujitoare, o îngrijitoare – atât de multe lucruri. Ea reprezintă cea mai ieftină mână de lucru din lume. Face atâtea lucruri fără să fie plătită deloc. Totul este doar o formă de exploatare.

Căsnicia este o formă de exploatare, nu un act de comuniune. De aceea, ea nu conduce în mod normal la fericire. Nu are cum. Cum s-ar putea naște floarea nectarului din rădăcinile exploatării?

Mai există și așa-zișii voștri sfinți, care afirmă că voi sunteți nefericiți deoarece trăiți în familie, deoarece trăiți în lumea exterioară. Ei spun: „Renunțați la toate, părăsiți totul!” Logica lor pare să fie justă, dar nu pentru că este *într-adevăr* justă, ci pentru că voi nu ați cunoscut comuniunea. Dacă ați fi cunoscut fericirea prin comuniune, i-ați fi luat pe toți în răs. Cine a cunoscut fericirea prin comuniune l-a cunoscut pe Dumnezeu; cine a cunoscut adevărata căsnicie, l-a cunoscut pe Dumnezeu, căci iubirea este cea mai directă cale către acesta.

Voi nu cunoașteți însă comuniunea și trăiți împreună fără a ști ce înseamnă acest lucru; trăiți în acest fel timp de 70-80 de ani, fără a ști ce este viața. Rătăciți, fără a prinde rădăcini în solul fertil al vieții. Treceți de la un moment la altul fără să savurați vreunul. Această știință de a trăi viața nu vi se dăruiește la naștere; ea nu este ereditară.

Viața apare odată cu nașterea, dar înțelepciunea, experiența, extazul – acestea trebuie să fie învățate. De aceea insist eu atât de mult pe meditație. Savoarea vieții trebuie învățată, trebuie să creșteți, să vă maturizați pentru a o putea trăi.

Viața nu poate fi cunoscută decât la maturitate. Dar voi trăiți și muriți ca niște copii. Nu creșteți niciodată. Nu ajungeți la maturitate.

Ce este maturitatea? A fi copt din punct de vedere sexual nu înseamnă a fi matur. Întrebați-i pe psihologi: aceștia afirmă că vârsta mentală medie a adultului rămâne undeva pe la 13-14 ani. Corpul fizic crește, dar mintea își oprește creșterea pe la vârsta de 13 ani. Nu-i de mirare că vă comportați atât de prosteste, că viața voastră este doar un lung șir de năzbâtii! O minte care nu a crescut nu poate face decât prostii.

O minte imatură va arunca întotdeauna responsabilitatea pe ceilalți. Vă simțiți nefericiți și sunteți convinși că sunteți așa din cauză că cei alături de care trăiți vă fac viața un iad. „Celălalt este iadul“. După părerea mea, această afirmație a lui Sartre este foarte imatură. Pentru un om matur, celălalt poate deveni la fel de bine și raiul. De

fapt, el este ceea ce sunteți deja voi, căci el nu este decât oglinda în care vă priviți.

Când spun maturitate, mă refer la o anumită integritate interioară. Aceasta nu va apărea decât atunci când veți înceta să-i mai faceți pe alții responsabili pentru suferințele voastre, când veți începe să înțelegeți că voi sunteți singurii responsabili pentru ele. Acesta este primul pas către maturitate: eu sunt responsabil. Orice s-ar întâmpla, eu sunt vinovat.

Dacă vă simțiți trist, puneți-vă întrebarea: „A cui este vina?” Dacă acceptați că este vina voastră, mai devreme sau mai târziu veți înceta să faceți foarte multe lucruri pe care le faceți la ora actuală. În fond, aceasta este esența străvechii teorii a *karma*-ei. Voi sunteți singurii responsabili. Încetați să mai spuneți că societatea este responsabilă, că părinții voștri sunt de vină, că situația economică v-a adus în această stare; nu mai aruncați responsabilitatea asupra altora. *Voi* sunteți singurii responsabili.

La început, vi se va părea o povară, căci acum nu veți mai putea arunca vina pe altcineva. Dar trebuie să v-o asumați...

Cineva l-a întrebat pe Mulla Nasruddin: „De ce ești atât de trist?”

Mulla a răspuns: „Soția mea a insistat să nu mai joc cărți și alte jocuri de noroc, să nu mai fumez și să nu mai beau. Am renunțat la toate aceste lucruri”.

Omul a spus: „Soția ta trebuie să fie foarte fericită acum“.

Nasruddin: „Tocmai asta-i problema. Acum nu mai are de ce să se plângă, așa că este foarte nefericită. Începe să vorbească, dar nu are de ce să se plângă. Acum nu mă mai poate face responsabil pe mine pentru nefericirea ei. Credeam că dacă renunț la toate aceste lucruri o voi vedea mai fericită, dar a devenit mai nefericită ca oricând“.

Dacă ați continua să aruncați responsabilitatea asupra altora și toți ar face ceea ce le spuneți să facă, mai devreme sau mai târziu v-ați sinucide. În cele din urmă, nu ați mai avea asupra cui să aruncați vina.

De aceea, este bine să vă păstrați câteva mici greșeli; asta îi ajută pe ceilalți să fie fericiți. Dacă ar exista vreun soț perfect pe lume, soția sa l-ar părăsi. Cum poți domina un soț perfect? De aceea, chiar dacă nu doriți acest lucru, faceți câteva greșeli, pentru ca soția dumneavoastră să vă poată domina și să fie astfel fericită!

Dacă există undeva vreun soț perfect, singura soluție este divorțul. Găsiți un bărbat perfect și veți fi automat împotriva lui, căci nu-l mai puteți condamna, nu-i mai puteți atribui nici o greșală. Mințile noastre adoră să arunce responsabilitatea asupra altora, să se plângă, căci în acest fel se simt bine, întrucât nu se mai simt responsabile. Această eliberare este însă foarte costisitoare. Ea nu este reală, dimpotrivă, povara devine din ce în ce mai mare, dar voi nu vă dați seama.

Oamenii trăiesc câte 70 de ani, vieți la rând, fără să știe ce este viața. Ei nu ajung la maturitate, nu se integrează, nu sunt centrați. Ei nu trăiesc decât la periferie.

Dacă periferia voastră se întâlnește cu periferia altora, ciocnirile sunt inevitabile. Pe de altă parte, dacă sunteți tot timpul preocupați de greșelile altora, nu puteți trăi decât la periferie. Dacă veți realiza că „Eu sunt singurul responsabil pentru existența mea. Orice s-ar întâmpla, eu sunt cauza care a generat acel lucru“, atunci conștiința voastră trece brusc de la periferie în centru. Abia acum începeți să deveniți centrul existenței voastre.

De acum înainte veți putea face foarte multe lucruri. Dacă nu vă place ceva, puteți renunța la el; dacă vă place altceva, îl puteți adopta. Dacă vi se pare ceva adevărat, îl puteți urma; dacă simțiți că nu este adevărat, puteți să-l evitați, căci acum sunteți centrat și înrădăcinat în sine.

PRESCRIPTII

UȘI ȘI ZIDURI

Dacă rămâneți închiși, veți rămâne morți. Este ca și cum ați avea la dispoziție întregul cer, dar voi ați prefera să priviți prin gaura cheii. Evident, puteți vedea o frântură din cer și prin gaura cheii, poate chiar o rază de soare. Din când în când, câte o stea care strălucește. Întregul proces este însă inutil de dificil, iar voi veți rămâne inutil să sărăciți.

Ieșiți din această stare. *Puteți* face acest lucru. Încercați un mic experiment.

În fiecare noapte, înainte de culcare, rămâneți în mijlocul camerei, în picioare, și priviți peretele din față. Concentrați-vă asupra lui; nu asupra ușii, asupra peretelui. Gândiți-vă că sunteți un zid fără nici o poartă, complet închis. Nimic nu poate pătrunde sau ieși din ființa dumneavoastră – sunteți un prizonier. Chiar și psihic, încercați să vă simțiți ca un zid. Lăsați întreaga dumneavoastră energie să devină un Zid Chinezesc.

Timp de zece minute, rămâneți un zid și deveniți cât mai dur și mai tensionat cu putință. Renunțați la orice deschidere și închideți-vă toate canalele, toate porțile de ieșire. Veți constata că veți începe să transpirați, să tremurați, iar în ființa dumneavoastră va apărea un val de anxietate. Veți simți că muriți și că pătrundeți în propriul mormânt. Nu vă faceți probleme. Intrați în mormânt. Duceți întreaga stare la apogeu – toată această tensiune, toată această contracție, toată această închidere.

Apoi întoarceți-vă, priviți ușa, deschideți-o. Simțiți că deveniți o poartă. Nu mai sunteți un zid, sunteți o poartă deschisă. Oricine poate intra sau ieși. Nu trebuie nici măcar să bată la ușă. Relaxați-vă întregul corp. Expansionați-vă. Deși rămâneți pe loc, simțiți că vă dilatați, că umpleți întreaga cameră, că energia voastră iese prin ușă și ajunge în grădină. Lăsați energia personală să iasă și energia lumii să intre în ființa voastră.

Timp de zece minute deveniți un zid, apoi, timp de douăzeci de minute deveniți o poartă deschisă. La sfârșit, mergeți la culcare. Continuați acest procedeu timp de cel puțin trei luni. După a treia săptămână, vă veți simți deja incredibil de deschis, dar continuați...

V-am oferit ambele variante: zidul și poarta, pentru a cunoaște ambele extreme.

Din clipa în care vă veți cunoaște propria energie, faptul că aceasta poate deveni un zid sau o poartă, veți deveni conștient de o dimensiune minunată. Veți începe să simțiți energiile altor persoane. Veți trece pe lângă cineva pe stradă și vă veți da seama dacă acest om este un zid sau o poartă. Veți înțelege acest lucru în interior. Dacă doriți să faceți cunoștință cu cineva, nu încercați acest lucru atunci când este ca un zid, căci nu veți reuși. Așteptați să se deschidă la fel ca o poartă.

Această sensibilitate vă poate conduce la o asemenea profunzime a relațiilor încât nici nu v-o puteți imagina la ora actuală. Apropiați-vă de oameni atunci când sunt ca niște porți deschise, și ei vi se vor părea complet diferiți. Apropiați-vă de propriul copil atunci când este ca o poartă și el vă va asculta, va fi gata să absoarbă orice îi veți spune. În caz contrar, puteți țipa la el, dar va rămâne surd la țipetele dumneavoastră. În asemenea momente, este un zid. Vorbiți cu iubita dumneavoastră atunci când este ca o poartă. Faceți dragoste numai în asemenea momente. Când este ca un zid, cel mai bine este să nu o tulburați.

Dacă puteți simți ceva în interior, îl veți putea simți oriunde în exterior.

COMUNIUNE

Faceți o meditație împreună. Stați, față în față și țineți-vă de mâini, cu brațele încrucișate. Timp de zece minute, priviți-vă în ochi, iar dacă trupul începe să se miște și să se balanseze, nu-l opriți. Puteți clipi, dar nu încetați nici o clipă să priviți în ochii celuiilalt. Nu vă dați drumul la mâini, orice s-ar întâmpla. Acest lucru este foarte important.

După zece minute, închideți amândoi ochii și continuați să vă balansați timp de zece minute. Apoi ridicați-vă în picioare și continuați să vă balansați, ținându-vă de mâini, timp de alte zece minute.

Această tehnică vă va permite să fuzionați foarte profund din punct de vedere energetic. Așadar: timp de zece minute, stați așezați și priviți-vă în ochi, balansându-vă; apoi, timp de alte zece minute, închideți ochii și continuați să vă balansați. Lăsați energiile să fuzioneze. În sfârșit, ridicați-vă în picioare și deschideți ochii; continuați să vă priviți și să vă balansați. Va fi aproape un dans, dar nu uitați să vă țineți de mâini, cu brațele încrucișate.

Practicați acest procedeu timp de 30 de minute în fiecare noapte, timp de zece zile la rând; dacă vă simțiți bine, repetați-l și dimineața. Puteți să-l faceți de două ori pe zi, dar nu mai mult.

IMENSUL CELĂLALT

Mergeți la mare. Există milioane de valuri. Practic, voi nu vedeți niciodată marea, ci valurile, căci acestea se produc numai la suprafață. Pe de altă parte, un val nu este altceva decât o mișcare a mării, care se manifestă prin aceste valuri. Amintiți-vă de ocean și uitați de valuri, căci valurile nu există în realitate; numai oceanul există.

Ori de câte ori aveți timp, așezați-vă lângă un prieten – poate fi soțul, soția, iubitul, iubita, sau oricine altcineva, chiar și un străin – și priviți-vă reciproc în ochi fără să gândiți. Pătrundeți din ce în ce mai adânc în ochii celuilalt, fără să gândiți nimic. Curând, vă veți da seama că ați trecut dincolo de valuri și că în fața ochilor dumneavoastră se deschide întregul ocean.

Priviți-vă în ochi, căci ochii sunt porțile sufletului. Dacă nu gândiți, dacă vă limitați să priviți, în curând valurile vor dispărea, iar în fața ochilor vi se va revela mările ocean.

Începeți această tehnică cu un om, căci sunteți mai familiarizați cu acest tip de valuri. Continuați apoi cu un animal – un val ceva mai distanțat. Treceți apoi la o plantă – un val și mai îndepărtat. La sfârșit, practicați procedeul cu o piatră.

Dacă puteți privi adânc în ochii cuiva, veți constata că el dispare. În spatele oricărei persoane se ascunde un

fenomen oceanic; persoana nu reprezintă decât valul. Un val care ascunde ceva necunoscut, mult mai profund.

Încercați această metodă. Merită. Dacă mai simțiți încă distincții între oameni, înseamnă că vă aflați la suprafață. Toate distincțiile au loc la suprafață. „Mulțimea“ aparține suprafeței.

Priviți în adâncuri și nu vă lăsați amăgit de suprafață. În curând, veți deveni conștient de oceanul din jur. Veți înțelege atunci că nici dumneavoastră nu sunteți un simplu val. Egoul dumneavoastră este un val. Dincolo de el se ascunde însă cel unic, cel fără nume.

DEBLOCAREA ENERGIEI SEXUALE

În fiecare dimineață, când vă treziți din somn, ridicați-vă în picioare, în mijlocul camerei, și începeți să vă scuturați întregul corp. Dansați shake! Scuturați corpul de la degetele de la picioare și până în creștetul capului. Veți constata că senzația este de-a dreptul orgasmică... ca și cum ați trăi un orgasm sexual.

Bucurați-vă de această senzație, savurați-o, iar dacă simțiți nevoia să scoateți și câteva gemete (sau alte sunete), nu ezitați. Continuați astfel timp de zece minute.

La sfârșit, frecați întregul corp cu un prosop uscat și faceți un duș.

Practicați acest procedeu în fiecare dimineață.

AȘTEPTAȚI CLIPA

Înainte să faceți dragoste, rămâneți în tăcere, unul lângă altul, timp de 15 minute, ținându-vă de mâini, cu brațele încrucișate. Lumina trebuie să fie stinsă sau foarte slabă; mai mult vă simțiți decât vă vedeți. Puneți-vă la unison. E simplu: nu trebuie decât să respirați în același ritm. Când dumneavoastră expirați, și partenerul expiră; când dumneavoastră inspirați, și el inspiră. În 2-3 minute, puteți intra într-un ritm perfect. Respirați ca și cum ați fi un singur organism – nu două trupuri, ci unul singur. Și priviți-vă în ochi, nu cu o privire agresivă, ci cu multă blândețe.

Bucurați-vă cât mai mult timp unul de celălalt. Jucați-vă cu trupul partenerului. Nu vă grăbiți să faceți dragoste până când momentul nu se impune de la sine. Nici nu trebuie să vă dați seama când ați început să faceți dragoste. Așteptați ca acest moment să vină de la sine. Dacă nu vine, nu-l forțați. Nu este nimic rău în asta; culcați-vă fără a face dragoste. Așteptați momentul, care poate veni după una, două sau trei zile. Va veni cu siguranță, și când va veni, va fi foarte profund. Va fi un sentiment tăcut, dar oceanic. Așteptați momentul; nu-l forțați.

Iubirea trebuie practică la fel ca meditația. Trebuie savurată treptat, astfel încât ființa dumneavoastră să devină una cu ea, iar experiența să fie atât de copleșitoare încât să dispăreți cu totul în ea. Atunci, nu veți mai face dragoste,

veți *fi* dragostea. Iubirea va deveni o energie mai mare decât voi amândoi, vă va înconjura de pretutindeni, vă va transcende. Vă veți topi în ea. Dar trebuie să așteptați ca acest moment să vină de la sine.

Lăsați energia să se acumuleze și să vă conducă singură acolo unde trebuie. Treptat, veți începe să știți când a sosit momentul. Îi veți cunoaște simptomele, preludiul; apoi, totul va deveni ușor.

SĂLBATICI ȘI ATENȚI

Când ești atent, sălbăția nu mai este periculoasă. Dimpotrivă, ea devine frumoasă, fascinantă. De fapt, numai un om sălbatic poate fi frumos. O femeie nu poate fi frumoasă dacă nu este sălbatică, căci cu cât va fi mai sălbatică, cu atât mai vie va fi ea. Veți fi atunci ca un tigru sau ca o căprioară sălbatică alergând prin pădure. Ce frumusețe! Nu se pune însă problema să cădeți în inconștiență.

Întreaga metodă, întregul proces de a deveni un martor, constă în a vă transforma energia sexuală. Pătrundeți în interiorul sexului și rămâneți conștient. Orice s-ar întâmpla, observați și conștientizați; nu ratați nimic. Orice s-ar întâmpla în trupul dumneavoastră, în mintea și în energia dumneavoastră interioară, este cert că apare un nou circuit. Electricitatea trupului se mișcă într-o nouă direcție, pe un nou circuit; ea devine una cu cea a

partenerului. Se creează astfel un cerc interior – pe care îl puteți simți. Dacă sunteți conștient, îl puteți simți. Veți deveni un vehicul al energiei vitale pusă în mișcare.

Rămâneți conștient. Curând, vă veți da seama că gândurile dumneavoastră sunt cu atât mai puține cu cât circuitul este mai intens; ele dispar din minte cum cad frunzele dintr-un copac. Gândurile dispar, iar mintea devine din ce în ce mai goală.

Dacă veți rămâne conștient, veți constata că foarte curând, dumneavoastră existați, dar egoul a dispărut. Nu mai puteți spune „eu“. S-a produs un miracol: dumneavoastră și partenerul dumneavoastră v-ați dizolvat într-o energie mai presus decât cea personală.

Această fuziune nu trebuie să se producă însă inconștient, altminteri veți pierde toată frumusețea. Actul amoros va fi minunat, dar în dumneavoastră nu se va produce nici o transformare. Actul va fi frumos, nu este nimic rău în asta, dar transformarea nu va exista. Mai mult, dacă rămâne inconștient, veți rămâne prins într-un cerc vicios. Veți repeta mereu și mereu aceeași experiență. Treptat, ea va deveni o rutină. De fiecare dată când o veți trăi, ea va genera o dorință și mai mare. Cu cât o veți repeta mai des, cu atât mai mult o veți dori. Aceasta nu înseamnă creștere, ci doar un mers în același cerc.

Dacă veți conștientiza momentul, veți constata o serie de transformări: mai întâi, la nivelul corpului fizic; în al doilea rând, golirea minții de gânduri. În sfârșit, vă veți transcende egoul.

Aceste trei transformări trebuie observate și contemplate cu cea mai mare atenție. Când s-a produs și cea de-a treia, puteți spune că sexul a devenit o energie meditativă. Acum nu mai depindeți de sex. Chiar dacă vă aflați lângă trupul iubitului sau iubitei dumneavoastră, sufletul dumneavoastră nu va fi acolo. El va fi transportat într-o altă lume.

BUCURAȚI-VĂ DE MOMENTELE DE SEPARARE

Iubirea înseamnă o relație între dumneavoastră și o altă persoană. Meditația este o relație între dumneavoastră și dumneavoastră. Iubirea este orientată către exterior, meditația către interior.

Iubirea înseamnă împărtășire – dar cum ați putea-o împărtăși dacă nu dispuneți de ea? Ce veți împărtăși în acest caz? Meditația vă oferă ceva ce poate fi împărtășit. Ea vă oferă calitatea, acea energie care se poate transforma în iubire dacă este împărtășită cu altcineva.

Meditația nu înseamnă altceva decât o relație cu sine. Dacă nu puteți avea o relație cu sine, cum ați putea stabili una cu altcineva? De aceea, prima formă a iubirii ar trebui să fie cea față de sine. Abia atunci devine posibilă iubirea față de altcineva. Oamenii se grăbesc să se îndrăgostească de alte persoane fără să știe nimic de iubirea de sine.

Dacă sunteți separat de iubitul sau de iubita dumneavoastră, amintiți-vă de el/ea. Scrieți-i scrisori frumoase... Nu contează dacă sunt reale sau nu! Important este să fie frumoase. Scrieți-i poezii, și acordați-i câte o oră în fiecare noapte. De la ora 10.00 la 11.00 seara, stingeți lumina, așezați-vă în pat și amintiți-vă de cel drag.

Vizualizați-l, atingeți-i corpul, sărutați-l și îmbrățișați-l. Celălalt nu va fi niciodată atât de frumos ca în visele dumneavoastră. Oamenii reali nu sunt niciodată la fel de frumoși – sau foarte rar. Mai devreme sau mai târziu, ei se urâtesc, dar fanteziile sunt minunate.

FIȚI RISIPITOR CU IUBIREA

Când energia ascensionează, energia sexuală este transformată și își schimbă calitatea. Nevoia de sex devine din ce în ce mai mică, iar nevoia de iubire din ce în ce mai mare. Când este orientată în jos, energia se transformă în sex, iar când merge în sus, în iubire.

Nu trebuie să așteptați însă cursul ei. Iubiți din ce în ce mai mult oamenii. Fiți un risipitor cu iubirea dumneavoastră. Iubiți-vă prietenii, și chiar străinii. Iubiți chiar și copacii, pietrele. Important este să iubiți.

Dacă stați așezat pe o piatră și trăiți un sentiment de iubire față de ea, veți constata că piatra vă răspunde. Veți simți aproape imediat acest lucru. Piatra nu mai este o simplă piatră. Atingeți un copac cu o iubire profundă și

veți constata că el vă răspunde cu aceeași monedă. Copacul vă va iubi și el.

Iubiți tot ce faceți. Chiar și când mâncați, mâncați plin de iubire; mestecați hrana cu iubire. Când faceți un duș, simțiți apa care cade pe trupul dumneavoastră și răspundeți-i cu iubire și recunoștință – căci sacrul este pretutindeni și totul este sacru. Când veți înțelege că totul este sacru, nu veți mai tânji după iubire, căci aceasta se va revărsa asupra voastră de pretutindeni.

PRIMUL ȘI ULTIMUL

Amintiți-vă întotdeauna că atunci când sunteți alături de cineva, aceasta ar putea fi ultima dată. Nu vă pierdeți timpul cu prostii; nu creați conflicte și certuri pentru motive minore. Când moartea se apropie, nimic altceva nu mai contează. Dacă cineva face sau spune ceva care vă enervează, amintiți-vă de moarte. Gândiți-vă că acest om este pe punctul de a muri (sau dumneavoastră); ce mai contează atunci cuvintele sau faptele sale? Poate că nici nu a avut intenția să vă enerveze; poate că este doar interpretarea dumneavoastră. Din o sută de cazuri, 99 țin mai degrabă de interpretarea personală.

Și nu uitați: când vă aflați alături de cineva, nu este vorba de cel pe care îl știți dinainte, căci totul se schimbă. Nu poți intra în același râu de două ori și nu poți întâlni aceeași persoană de două ori. Vă puteți reîntâlni cu tatăl,

mama, frații, prietenii dumneavoastră, dar ei nu sunt aceiași; s-au schimbat. Nimic nu rămâne la fel. Și dumneavoastră v-ați schimbat, nu mai sunteți același...

Dacă veți ține minte aceste două aspecte, iubirea va înflori mai ușor în dumneavoastră.

Când vă întâlniți cu cineva, faceți-o de parcă ar fi prima oară când vă întâlniți.

Faceți-o însă și ca și cum ar fi pentru ultima oară.

Și *chiar așa* stau lucrurile.

Dacă veți avea această perspectivă, acest mic moment al întâlnirii va căpăta o semnificație incredibil de profundă.

ELIMINAȚI CEEA CE ESTE NEGATIV

[Iubirea este întotdeauna frumoasă la început, căci oamenii evită să o încarce cu energiile lor negative. Ei emană numai energiile lor pozitive, și totul pare fantastic. Treptat, ei uită să facă însă acest lucru, proiectându-și asupra relației și asupra partenerului lor energiile lor negative. Încetul cu încetul energia pozitivă se reduce aproape la zero, iar energia negativă crește la infinit. Iadul își deschide astfel porțile, iar oamenii nu înțeleg ce se întâmplă. Era o relație atât de frumoasă? Unde a dispărut?

Dacă veți fi atenți încă de la început, relația va putea fi salvată. Proiectați asupra ei numai energia voastră pozitivă, fără să uitați însă că, mai devreme sau mai târziu,

energia negativă își va spune și ea cuvântul. Când ea își arată colții, eliminați-o rapid.

Izolați-vă într-o cameră și eliminați energia negativă; nu trebuie să o proiectați asupra unei alte persoane.

Dacă simțiți nevoia să țipați și să fiți mânios, izolați-vă într-o cameră, țipați și luați la bătaie o pernă. Nimeni nu ar trebui să fie violent cu alte persoane. Este mult mai rezonabil să scoateți praful dintr-o pernă, sau să bateți covoare.

Dacă rămâneți conștient, veți constata că se poate, iar după eliminarea energiei negative, prin ființa dumneavoastră nu va mai curge decât energia pozitivă.

Energia negativă nu poate fi eliminată în cuplu decât atunci când acesta a devenit foarte stabil. Chiar și atunci, ea trebuie să se producă terapeutic. Când cei doi parteneri ai cuplului sunt foarte conștienți, foarte pozitivi, au o relație consolidată și sunt capabili să tolereze, ba chiar să și folosească negativitatea celuilalt, ei își pot manifesta – în mod reciproc acceptat – negativitatea, ca o măsură terapeutică.

Chiar și atunci, ei trebuie să fie foarte conștienți; nu trebuie să facă acest lucru inconștient. Metoda trebuie să fie deliberată. Cei doi pot cădea de acord ca în fiecare noapte, timp de o oră, să fie negativi unul față de celălalt – ca într-un fel de joc – în loc să-și arunce aceste energii în față în alte momente, nepotrivite. Oricât de conștient ai fi, nu poți fi atent tot timpul, 24 de ore din 24. Dar timp de o oră, la un moment convenit, puteți sta împreună,

manifestându-vă reciproc negativitatea. Totul va fi un joc, un fel de exercițiu terapeutic. După o oră ați terminat și ați scăpat de ea. Nu mai trebuie să o proiectați asupra relației.

Primul pas: energia negativă trebuie eliminată în singurătate. Al doilea pas: ea poate fi eliminată în cuplu, la un moment reciproc stabilit. Abia în a treia etapă pot deveni cei doi parteneri absolut naturali, fără să le mai fie teamă să fie ei înșiși. Atunci, ei pot fi pozitivi sau negativi, ambele stări fiind la fel de frumoase – dar abia în a treia etapă.

În prima etapă, trebuie să ajungeți la starea în care vă aflați în fața pernei, singur în cameră, dar mânia nu mai vine. Acest lucru nu se va produce imediat, abia după multe luni de zile. Va veni însă un moment când veți fi singur, cu perna în mână, dar starea de mânie nu va apărea. Ea și-a pierdut importanța; nu mai puteți să vă enervați singur. Puteți considera atunci că ați încheiat prima etapă. Trebuie să așteptați însă ca și partenerul dumneavoastră să încheie această etapă. Abia atunci veți putea trece la cea de-a doua etapă. Timp de două ore, dimineața sau seara, în funcție de dumneavoastră, vă veți putea manifesta atunci negativitatea, în mod voluntar. Exercițiul este doar o piesă de teatru; este foarte impersonal.

[Aveți grijă să nu vă răniți cu adevărat partenerul. Scopul este să scoateți energia negativă la lumină, dar nu să-l răniți. Nu trebuie să-l acuzați, să-i spuneți: „Ești rău“, ci doar: „Mie mi se pare că ești rău“. Nu trebuie să spuneți:

„M-ai jignit“, ci doar: „Mă simt jignit“. Nuanțele sunt diferite. Este un joc deliberat: „Mă simt jignit, deci doresc să elimin această energie negativă. Întâmplător, tu ești cel mai apropiat de mine, așa că mă poți ajuta să o elimin“. La fel stau lucrurile și cu partenerul dumneavoastră.]

Va veni o zi când veți constata din nou că jocul nu mai funcționează. Veți sta împreună timp de o oră, dar nu se va produce nimic. Nici un fel de energie negativă nu va mai ieși la lumină. Puteți considera atunci că s-a încheiat și cea de-a doua etapă. Urmează acum cea de-a treia etapă, iar aceasta durează toată viața. Acum puteți fi spontan; pozitiv sau negativ, nu mai contează.

Iubirea dumneavoastră s-a transformat într-o căsnicie.

DE LA SINGURĂTATE LA SOLITUDINE

Oamenii cred că dacă sunt singuri, trebuie să fie triști. Este o asociere greșită, o interpretare nepotrivită, căci tot ce este cu adevărat frumos se produce numai în singurătate. Nu poți trăi o clipă extatică într-o mulțime de oameni. Grația venită din lumea de dincolo se revarsă numai asupra individului, atunci când acesta se simte singur.

Mintea extrovertită a creat însă tot felul de condiționări, care s-au înrădăcinat foarte adânc în voi. Una dintre ele susține că dacă ești singur, te simți trist. Trebuie să ieși neapărat, să te întâlnești cu alți oameni, căci numai alături de ei vei putea cunoaște din nou fericirea.

Acest lucru nu este adevărat. Fericirea care se naște din tovărășia altor persoane este extrem de superficială. În schimb, fericirea care se naște în singurătate este foarte profundă. De aceea, bucurați-vă de ea.

Însuși cuvântul „singurătate“ dă naștere – prin asociere – unei anumite tristeți. Nu-i mai spuneți atunci „singurătate“, „izolare“, spuneți-i „solitudine“. Numele greșite pot da naștere la tulburări. Spuneți-i stare meditativă – chiar așa și este – iar atunci când apare, bucurați-vă de ea.

Când sunteți singur, cântați, dansați, sau stați pur și simplu cu fața la perete, așteptând să se întâmplice ceva. Faceți din solitudine o așteptare, și în curând, veți constata că ea capătă o calitate diferită.

Nu este în nici un caz vorba de tristețe. Dacă ați ajuns să savurați solitudinea în toată profunzimea ei, relațiile devin de-a dreptul superficiale. Nici chiar iubirea nu poate merge atât de departe ca solitudinea, căci ea are nevoie de altcineva, iar prezența sa vă menține încă la periferie. Când nu mai este nimeni, nici măcar un gând referitor la altcineva, când sunteți cu adevărat singur, începeți să vă scufundați în sine.

Nu trebuie să vă fie teamă. La început, această scufundare seamănă cu moartea, ceea ce explică starea de tristețe inițială. Până acum nu ați cunoscut fericirea decât alături de alți oameni, în relațiile cu ei. Mai așteptați însă un pic. Scufundați-vă încă și mai adânc, și veți constata că apare o stare de liniște, o tăcere care seamănă cu danșul...

o mișcare interioară absolut neclintită. Este o stare în care paradoxurile se întâlnesc și în care contradicțiile se dizolvă.

Rămâneți în tăcere, relaxat, dar lucid, căci vă aflați în continuare în așteptare, în așteptarea unei stări. Oriunde ați sta, rămâneți cu fața la perete. Un perete este foarte frumos. Nu ai unde să te miști, încotro să privești, dar există totuși peretele. Nu atârnați nici măcar un tablou pe el. Lăsați-l gol. Când nu ai ce să vezi, treptat, interesul tău față de actul vizual dispare. Privind peretele gol, în tine se naște un sentiment de vid, un gol interior asemănător. Tot privind zidul, în tine se naște un alt zid, cel al ne-gândirii.

Rămâneți deschis și bucurați-vă. Zâmbiți sau fredonați un cântecel. Puteți chiar dansa, dar cu fața la perete. Faceți din acest perete obiectul meditației dumneavoastră.

Mai devreme sau mai târziu, orice om va trebui să facă față propriei sale singurătăți. Atunci când o privești în față, ea își schimbă culoarea, calitatea, gustul. Singurătatea devine solitudine. Nu mai este izolare, este solitudine. Izolarea predispune către suferință; solitudinea are ceva extatic în ea.

8

UNIȚI TRUPUL CU
MINTEA

8

US JOURNAL OF
ARTS

EXERCIȚII PENTRU SĂNĂTATE ȘI INTEGRITATE

DIAGNOSTICUL

Mulla Nasruddin a fost chemat ca martor la tribunal. El a observat că tot ce spunea era notat de grefier. De aceea, a început să vorbească din ce în ce mai repede. Grefierul abia mai făcea față să scrie ce spunea. La un moment dat, Mulla i-a spus: „Doamne Dumnezeule! Domnule, nu mai scrie atât de repede, căci nu pot ține pasul cu tine“.

Eu nu am un ceas interior, dar am ajuns să îmi înțeleg corpul, nevoile sale. Am învățat foarte multe ascultându-l. Dacă vă veți asculta corpul și veți deveni atenți la nevoile lui, veți putea adopta o disciplină care nici măcar nu poate fi numită disciplină.

Eu nu am forțat nimic, deși am încercat tot felul de lucruri la viața mea. Am experimentat continuu, ca să descopăr ce anume se potrivește perfect trupului meu. Pe vremuri, am avut o perioadă în care mă trezeam foarte

devreme, la 3.00 dimineața. Apoi am început să mă trezesc la 4.00 dimineața, apoi la 5.00 dimineața. În ultimii ani, am ajuns să mă trezesc la ora 6.00 dimineața. Încetul cu încetul, am ajuns să înțeleg ce anume îi trebuie corpului meu. Omul trebuie să fie foarte sensibil în ceea ce privește nevoile trupului său. Fiziologii moderni afirmă că în timpul somnului, corpul își pierde temperatura normală timp de două ore; aceasta scade cu două grade. În funcție de om, se poate întâmpla între orele 3.00 și 5.00, între 2.00 și 4.00, sau între 4.00 și 6.00. Cert este că în fiecare noapte, temperatura corpului scade cu două grade timp de două ore. Aceste două ore sunt cele în care somnul este cel mai profund. Dacă te trezești chiar în acest interval, toată ziua te vei simți dezorientat, chiar dacă ai dormit 6-7 ore. Dacă te trezești în timpul celor două ore când temperatura este redusă, te vei simți obosit toată ziua. Și vei simți că îți lipsește ceva. Vei fi mai tulburat, iar corpul tău se va simți bolnav.

Dacă te trezești imediat după cele două ore, acela este momentul ideal. Atunci ești cel mai odihnit. Nu contează dacă ai dormit numai două ore. Omul nu are nevoie de 6-8 ore de somn. Dacă va dormi în cele două ore când temperatura este mai redusă cu două grade, el se va trezi cât se poate de odihnit. Întreaga zi va simți un fel de grație, o liniște interioară, o stare de pace și de bunăstare.

Fiecare trebuie să identifice însă care sunt cele două ore. Nu urmați neapărat o disciplină impusă din afară, căci ea poate fi bună pentru cel care a creat-o... Să spunem că un yoghin se trezește dimineața la ora 3.00 și se simte

foarte bine. Dacă le impune însă tuturor adeptilor săi să se trezească la aceeași oră, aceștia se pot simți adormiți toată ziua, după care vor crede că nu sunt capabili să respecte o disciplină atât de banală. Se vor simți vinovați. Vor face eforturi tot mai mari, dar în zadar, după care vor ajunge la concluzia că maestrul lor este o ființă excepțională, căci el se simte excelent, plin de energie. Realitatea este însă mult mai simplă: el și-a găsit bioritmul.

Fiecare om ar trebui să-și studieze corpul, să-i descopere căile, ritmurile, ce anume i se potrivește. Odată descoperite aceste nevoi, el le va putea respecta aproape fără efort, căci va fi în armonie cu trupul, deci nu va fi nimic impus. De pildă, atunci când mâncați, constatați singuri ce anume vi se potrivește cel mai bine. Oamenii mănâncă tot felul de lucruri, după care se simt rău. Chiar și mințile lor sunt afectate. Nu urmați niciodată disciplina altcuiva, căci nimeni nu este identic cu dumneavoastră, deci nimeni nu poate ști ce anume vi se potrivește.

De aceea, singura disciplină pe care v-o impun eu este cunoașterea de sine, adică libertatea. Ascultați-vă singuri corpul. El are o mare înțelepciune interioară. Dacă îl veți asculta veți avea întotdeauna dreptate. Dacă nu îl veți asculta și îi veți impune tot felul de lucruri străine, nu veți fi niciodată fericiți; veți fi nefericiți, bolnavi, tulburați și confuzi.

În cazul meu, experimentarea a durat mulți ani. Am mâncat tot felul de lucruri, și treptat am eliminat ceea ce nu mi se potrivea. Astăzi nu mai mănânc decât ceea ce îmi face bine. Bucătăreasa mea se minunează, căci trebuie să

gătească aceeași mâncare aproape în fiecare zi și nu-i vine să creadă că nu mă plictisesc de ea. Să mănânci e una, dar să îți mai faci și plăcere?!

Dacă vi se potrivește, vă puteți bucura la infinit de același lucru. El nu va însemna o repetiție pentru voi. Dacă nu vi se potrivește, atunci vor apărea necazurile.

Într-o seară de joi, Mulla Nasruddin a venit acasă la cină. Soția lui i-a servit fasole fiartă. Mulla a aruncat farfuria și a urlat: „Urăsc fasolea fiartă!”

„Mulla, nu-mi vine să cred ce spui! Luni seara ai mâncat fasole și ți-a plăcut, marți la fel, miercuri la fel. Și acum, dintr-o dată, nu-ți mai place! Nu ești consecvent“.

De regulă, noi nu putem mânca același lucru de prea multe ori. Explicația nu are însă legătură cu faptul că se repetă, ci cu faptul că nu ni se potrivește. Într-o zi îl tolerăm, în alta nu. Cum am putea să tolerăm ceva mai multe zile la rând? În schimb, dacă ni se potrivește, problema dispare. Putem mânca o viață întreagă același lucru, și ne vom bucura de el de fiecare dată, de vreme ce ne aduce atâta armonie. Pur și simplu este în acord cu noi.

Respirația este aceeași, și totuși nu ne plictisim de ea. Apa din baie este aceeași, somnul la fel. Acestea ni se potrivesc, și de aceea nu ne plictisim de ele. Repetiția lor nu ne obosește deloc.

Repetiția este mai degrabă o chestiune de atitudine. Dacă trăim în perfectă armonie cu natura, nu mai suntem preocupați de ziua de ieri, nu ne mai amintim de ea. Nu

comparăm ziua de ieri cu cea de astăzi și nu facem proiecții asupra zilei de mâine. Trăim pur și simplu aici și acum, ne bucurăm de momentul prezent.

Bucuria momentului prezent nu are nimic de-a face cu noutatea. Ea depinde însă de armonie. Puteți experimenta lucruri noi în fiecare zi, dar dacă nu vi se potrivesc, veți fugi mereu de colo-colo, fără să vă găsiți odihna.

Ceea ce fac eu nu este niciodată forțat, este spontan. În acest fel, treptat, am putut deveni conștient de nevoile trupului meu. Eu îmi ascult întotdeauna corpul. Nu i-aș impune niciodată nimic din mintea mea. Faceți la fel și veți fi mai fericiți.

PRESCRIPTII

UNIȚI-VĂ CU TRUPUL ÎN STAREA DE SĂNĂTATE

A fi în contact cu trupul înseamnă a avea o sensibilitate mai mare. Voi nici nu vă simțiți trupul, decât atunci când este bolnav. Dacă aveți o durere de cap, deveniți conștienți că aveți un cap; fără durere, nu aveți nici un contact cu capul. Dacă aveți o durere la picior, deveniți conștienți de el. Nu deveniți conștienți decât atunci când ceva este în neregulă.

Dacă totul este în regulă, rămâneți complet inconștienți. De fapt, chiar acesta este momentul în care ar

trebui să stabiliți contactul: cel în care totul este în regulă. Când ceva nu este în regulă, contactul se stabilește prin boală, prin dezechilibru și prin lipsa bunăstării interioare.

Aveți un cap, dar până când nu vă doare, nu stabiliți contactul cu el. Contactul nu se realizează cu capul, ci cu durerea! Contactul cu capul nu este posibil decât dacă nu vă doare, când capul se simte foarte bine.

Noi am pierdut din păcate această capacitate. Dacă ne simțim bine, nu mai stabilim nici un contact cu trupul nostru. Contactul devine posibil numai ca măsură de urgență. Apare o durere de cap, este nevoie de un medicament, de un remediu. Trebuie făcut ceva; de aceea, stabiliți un contact cu partea bolnavă.

Încercați să stabiliți un contact cu trupul vostru atunci când se simte bine.

Așezați-vă pe iarbă, închideți ochii și simțiți ce se petrece în interior, bunăstarea care palpită acolo. Scufundați-vă în apa unui râu. Apa vă mângâie corpul și fiecare celulă se răcorește. Simțiți cum pătrunde răcoarea, celulă cu celulă, și cum atinge însăși esența trupului. Corpul fizic este un fenomen extraordinar, unul dintre miracolele naturii.

Așezați-vă la soare. Lăsați razele lui să vă mângâie corpul. Simțiți căldura care se plimbă prin interior, pătrunzând din ce în ce mai adânc, atingând celulele sângelui și chiar oasele. Soarele înseamnă viață, este chiar sursa noastră de energie. De aceea, rămâneți cu ochii închiși și simțiți ce se petrece. Fiți conștienți, atenți și bucurați-vă de aceste senzații.

Treptat, veți deveni conștienți de o armonie foarte subtilă, de o muzică interioară de o mare frumusețe. Abia acum ați stabilit contactul cu trupul; altminteri, nu sunteți decât purtătorul unui trup mort.

Urmăriți așadar să deveniți din ce în ce mai sensibili în legătură cu trupul vostru. Ascultați-l; el vă spune multe lucruri, dar voi nu-l ascultați niciodată, căci sunteți mult prea preocupați de mintea voastră. Atunci când există un conflict între minte și corp, corpul are de regulă dreptate, căci el este natural, în timp ce mintea este socială. Corpul aparține naturii vaste, în timp ce mintea nu aparține decât societății voastre, unei epoci particulare. Corpul are rădăcini adânci în existență, în timp ce mintea nu trăiește decât la suprafața acesteia. Din păcate, voi ascultați întotdeauna mintea, și niciodată corpul. Din cauza acestei obișnuințe de lungă durată, contactul s-a pierdut.

Întregul corp vibrează în jurul centrului inimii, la fel cum sistemul solar se învâртеște în jurul soarelui. Voi ați devenit vii atunci când inima voastră a început să bată și veți înceta din viață atunci când inima va tăcea.

Inima este centrul solar al trupului. Conștientizați acest lucru. Nu veți reuși însă decât dacă veți începe să fiți atenți la șoaptele corpului vostru.

MEDITAȚIA ÎN MIȘCARE

Urmăriți ca meditația voastră să devină din ce în ce mai dinamică.

Spre exemplu, alergarea poate fi o meditație foarte frumoasă. La fel, înotul sau dansul. Adăugați mișcării luciditatea. Mișcare plus luciditate; aceasta este formula. Alergați, dar plenar conștienți. Nu uitați de sine.

Este cât se poate de natural și de ușor să fii conștient atunci când te afli în mișcare. Atunci când stați în tăcere, natural este să adormiți. Dacă vă așezați în pat, este foarte greu să rămâneți lucizi, căci întreaga situație vă atrage spre somn. În timpul mișcării, este imposibil să adormi. Toate funcțiile sunt în alertă. Singura problemă constă în faptul că mișcarea poate deveni mecanică. Puteți alerga oricât de mult, dar mecanic. Puteți deveni un expert, un alergător profesionist; atunci, nu mai este nevoie de luciditate. Corpul continuă să alerge la fel ca un mecanism, ca un automat. În acest caz, veți rata întreaga esență a meditației.

Nu deveniți niciodată un expert în alergare. Rămâneți un amator, astfel încât să vă puteți păstra luciditatea. Dacă simțiți că alergarea dumneavoastră a devenit un automatism, renunțați. Încercați înotul. Dacă și acesta devine automat, dansați. Scopul mișcării este să trezească luciditatea. În caz contrar, nu veți realiza nimic. Treceți la o altă mișcare, care vă permite să rămâneți lucid. Nu acceptați niciodată ca mișcarea să devină automată.

IMAGINAȚI-VĂ CĂ ALERGAȚI

Dacă puteți alerga, nu mai aveți nevoie de altă meditație. Aceasta este de ajuns!

Orice acțiune în care vă puteți scufunda total devine o meditație, iar alergarea este atât de frumoasă încât vă puteți scufunda pe deplin în ea. Sunteți atunci în contact cu toate elementele, cu soarele, cerul, aerul și pământul. Sunteți în contact cu existența. În timpul alergării, respirația devine în mod natural foarte profundă și începe să maseze centrul *hara*, centrul care emană energia meditativă. Este situat chiar sub ombilic, la 5 centimetri de acesta. Când respirația devine profundă, ea masează centrul și îl dinamizează.

Dacă sângele este pur și nu este încărcat cu tot felul de otrăvuri, dacă este roșu și viu, plin de bucurie, și dacă fiecare picătură de sânge dansează în interiorul dumneavoastră, atunci vă aflați în starea perfectă pentru meditație. În acest caz, nu mai trebuie să meditați; meditația se instaurează de la sine!

Alergarea împotriva vântului este situația perfectă. Este ca un dans al elementelor.

Atunci când alergați, nu puteți gândi. Dacă gândiți, înseamnă că nu alergați cum trebuie. Când omul aleargă total, gândirea lui se oprește. El devine atât de concentrat în pământ încât capul lui nu mai funcționează. Corpul depune un efort atât de mare încât nu-i mai rămâne energie și pentru cap; în acest fel, gândirea se oprește.

Atunci când meditați, veți atinge din ce în ce mai des momente similare cu cele pe care le trăiți atunci când alergați, iar atunci când alergați, veți atinge din ce în ce mai des momente similare cu cele pe care le trăiți atunci când meditați. Treptat, cele două metode vor deveni una.

Nu va mai fi necesar atunci să le practicați separat. Puteți alerga meditănd, sau invers.

Puteți încerca și o altă tehnică: stați întins în pat și imaginați-vă că alergați. Imaginați-vă întreaga scenă: copacii, vântul, soarele, plaja și aerul sărat. Vizualizați totul și colorați cât mai frumos întreaga scenă.

Amintiți-vă de o dimineață frumoasă, când ați alergat pe malul mării sau prin pădure. Lăsați imaginea să vă umple complet. Simțiți chiar și mirosul copacilor, al pinilor, sau parfumul mării. Retrăiți integral tot ce v-a plăcut atunci atât de mult. Apoi, începeți să alergați în imaginație.

Veți constata că respirația vi se schimbă. Continuați să alergați... Puteți face acest lucru kilometri la rând. Puteți alerga ore întregi. Veți fi surprins să constatați că deși „alergați” în pat, veți atinge din nou acele momente în care meditația devine naturală.

Dacă într-o zi nu puteți alerga dintr-un motiv sau altul – fie sunteți bolnav, fie situația nu vă permite, sau orașul în care vă aflați nu merită să alergați în el – puteți practica această metodă. Rezultatele vor fi aceleași.

CONVINGETI-VĂ SINGUR SĂ VĂ RELAXAȚI

Relaxarea este contrariul concentrării. Ea înseamnă o detensionare completă, inclusiv mentală. Vă voi indica o metodă de relaxare pe care o puteți practica noaptea.

Înainte să mergeți la culcare, așezați-vă într-un fotoliu. Important este să fie cât mai confortabil; confortul face parte integrantă din această tehnică. Închideți ochii și relaxați-vă trupul. Începeți cu degetele de la picioare și avansați lent către creștetul capului. Sesizați zonele tensionate; dacă simțiți o asemenea zonă în regiunea genunchiului, relaxați-o. Atingeți genunchiul și spuneți-i: „Te rog, relaxează-te!“ Dacă simțiți o tensiune la nivelul umerilor, atingeți locul respectiv și spuneți-i: „Te rog, relaxează-te“.

După numai o săptămână, ar trebui să comunicați profund cu corpul dumneavoastră. După aceea, totul va deveni foarte ușor.

Corpul nu trebuie forțat; el trebuie convins. Nimeni nu ar trebui să se lupte cu corpul său. Lupta cu propriul trup este o agresiune inutilă și stupidă, și nu poate conduce decât la o tensiune și mai mare. Așadar, nu trebuie să aveți nici un conflict interior – confortul este regula de bază. De altfel, corpul este un cadou atât de frumos pe care ni l-a făcut existența încât a te lupta cu el înseamnă a nega însăși existența. El este un altar, este templul care ne oferă sălaș. La rândul nostru, avem responsabilitatea de a ne îngriji de el.

Așadar, timp de șapte zile... La început va părea absurd, căci noi nu am fost învățați să vorbim cu corpul nostru. De aceea, mai întâi de toate, relaxați-vă în fotoliu. Lumina trebuie să fie stinsă sau de intensitate slabă. Spuneți-le celor din jur: „Timp de 20 de minute doresc liniște. Nici un telefon, nu vreau să aud nimic, ca și cum lumea nu ar exista în aceste 20 de minute“.

Închideți ușile și relaxați-vă în fotoliu. Purtați haine ușoare, care să nu vă strângă, și sesizați unde simțiți vreo tensiune. Veți descoperi destule asemenea zone. Acestea sunt primele care trebuie relaxate, căci dacă trupul nu este relaxat, mintea nu se poate relaxa nici ea. Corpul creează premisele pentru relaxarea mentală. El devine un vehicul al relaxării.

Atingeți locurile tensionate. Oriunde simțiți vreo contracție, atingeți locul respectiv cu iubire și compasiune. Corpul este slujitorul vostru, iar voi nu ați plătit nimic pentru el; l-ați primit ca pe un cadou. Și nu este deloc ceva simplu; este un mecanism atât de complex, încât știința nu a reușit până acum să-i dea de capăt.

Din păcate, noi nu gândim în acești termeni. Foarte puțini oameni își iubesc corpul fizic. Dimpotrivă, ei sunt furioși pe el. Corpul a fost din cele mai vechi timpuri un țap ispășitor. Poți să-i arunci orice dorești în cârcă. Corpul este inert și nu va reacționa. El nu poate răspunde, nu vă poate spune că nu aveți dreptate. De aceea, orice i-ați spune, corpul vostru nu va reacționa.

Continuați așadar să explorați corpul și înconjurați-l cu compasiune, cu iubire, cu simpatie și atenție. Procesul va dura circa cinci minute, după care vă veți simți foarte relaxat, aproape adormit.

Focalizați-vă în continuare atenția asupra respirației; relaxați-vă respirația. Corpul este partea exterioară a ființei, conștiința este partea interioară, iar respirația reprezintă puntea de legătură între ele. De aceea, când trupul s-a relaxat, închideți ochii și concentrați-vă asupra

respirației. Ajutați-o să se relaxeze. Vorbiți cu ea: „Te rog, relaxează-te. Fii naturală“. Veți constata imediat că atunci când i-ați spus: „Relaxează-te“, se va produce un declic.

La omul modern, respirația a devenit foarte nenaturală. El a uitat cum să și-o relaxeze, căci tensiunile la care este supus sunt atât de continue, încât respirația sa se obișnuiește astfel. De aceea, spuneți-i să se relaxeze de două-trei ori, apoi rămâneți liniștit.

FIȚI MAI SENSIBIL

Fiți mai sensibil. Nu poți fi însă sensibil într-o singură dimensiune. Ori ești sensibil în toate dimensiunile, ori nu ești sensibil deloc. Sensibilitatea este o calitate a ființei noastre luată ca un tot unitar. Fiți mai sensibil, și veți constata schimbări care se produc în fiecare zi.

Spre exemplu, să spunem că vă plimbați într-o zi însorită. Simțiți razele soarelui care vă cad pe față; fiți sensibil. Este o atingere subtilă. Razele vă mângâie fața. Dacă le puteți simți, veți putea sesiza și lumina interioară atunci când vă va mângâia. Altminteri, nu veți reuși.

Dacă stați într-un parc, simțiți iarba. Sesizați verzele care vă înconjoară de pretutindeni, diferența de umezeală, mirosul pământului. Dacă nu veți putea simți toate aceste lucruri, nu veți sesiza nici schimbările interioare, atunci când acestea se vor produce.

Începeți cu lumea exterioară, căci așa este mai ușor. Dacă nu veți putea simți lumea exterioară, nu o veți sesiza

nici pe cea interioară. Când aveți de-a face cu viața, fiți mai poetic și mai puțin om de afaceri. Uneori, nu costă nimic să fii sensibil.

Să spunem că faceți o baie. Simțiți apa, sau este doar o rutină zilnică? Simțiți apa timp de câteva minute. Conștientizați apa care curge pe pielea dumneavoastră. Poate fi o experiență profundă, căci apa este viață. Corpul vostru este alcătuit în proporție de 90% din apă. Dacă nu veți putea simți apa care curge pe pielea voastră exterioară, nu veți sesiza nici marreele interioare ale apei propriului trup.

Viața s-a născut în mare, iar apa din corp mai păstrează încă anumite săruri. Duceți-vă la mare, înotați în ea și simțiți apa care vă înconjoară de pretutindeni. Foarte curând, vă veți da seama că faceți parte integrantă din mare și că apa dumneavoastră interioară îi aparține mării. Când luna capătă putere și acționează asupra mării, provocând marree, veți înțelege că ea acționează și asupra corpului vostru. Acesta reacționează, dar voi nu vă dați seama. Dacă nu puteți conștientiza asemenea aspecte grosiere, cu greu veți putea înțelege aspectele subtile ale meditației.

Cum ați putea simți iubirea? Toată lumea suferă. Am văzut mii și mii de oameni, într-o suferință cumplită. Esența suferinței lor este dorința de iubire. Ei doresc să iubească și să fie iubiți, dar dacă îi iubești, ei nu își dau seama de asta. Vor continua să te întrebe tot timpul: „Mă iubești?” Ce poți face? Dacă le spui da, nu te vor crede, căci nu simt nimic. Dacă le spui nu, se vor simți răniți.

Dacă nu puteți simți razele soarelui, picăturile de ploaie, iarba, toate lucrurile care vă înconjoară, atmosfera, atunci nu veți putea simți aspectele mai subtile, precum iubirea și compasiunea. Este imposibil. Voi nu simțiți decât mânia, violența, tristețea, căci acestea sunt atât de aspre. Calea care duce către interior este subtilă, și cu cât meditația devine mai subtilă, cu atât mai delicate vor fi și senzațiile. De aceea, trebuie să vă pregătiți.

Meditația nu este doar un lucru pe care îl faceți timp de o oră, apoi uitați de el. Întreaga viață ar trebui să devină meditativă. Numai atunci veți putea începe să simțiți lucrurile. Și când spun că întreaga viață trebuie să devină meditativă, nu înțeleg prin asta că ar trebui să stați cu ochii închiși timp de 24 de ore din 24, nici vorbă! Oriunde ați fi, puteți fi mai sensibil, iar sensibilitatea vă va aduce mari beneficii.

Puteți plânge? Puteți râde spontan? Puteți dansa spontan? Puteți iubi spontan? Dacă nu, cum ați putea medita? Vă puteți juca? Este greu! Totul a devenit greu. Omul a devenit insensibil.

Redobândiți-vă sensibilitatea. Jucați-vă puțin! A fi jucăuș înseamnă a fi religios. Râdeți, plângeți, cântați, faceți ceva spontan, din toată inima. Relaxați-vă trupul, respirația, și mișcați-vă ca și cum ați fi din nou copil.

Redobândiți-vă sensibilitatea. Gândiți mai puțin, simțiți mai mult. Trăiți mai mult cu inima și mai puțin cu capul.

Când este posibil, trăiți în totalitate în corp. Uitați de suflet. Trăiți în totalitate în corp, căci dacă nu puteți să vă

simțiți nici măcar corpul, nu vă veți putea simți sufletul. Reveniți la corp. Noi trăim mai mult în jurul corpului, nu în el. Toată lumea se teme să stea în propriul corp. Societatea a creat teama; aceasta este adânc înrădăcinată în noi.

Reveniți la corpul vostru, fiți ca un animal inocent.

Priviți animalele, felul în care sar, în care aleargă. Săriți și alergați la fel ca ele. În acest fel, veți putea reveni în corpul vostru. Atunci, vă veți putea simți din nou corpul, și odată cu asta veți putea simți soarele, ploaia și vântul. Numai dacă vă veți dezvolta capacitatea de a simți lucrurile din jur vă veți putea dezvolta și capacitatea de a simți vibrațiile interioare.

PENTRU FUMĂTORI (1)

Sugerea degetului este mai bună decât fumatul. În plus, veți putea renunța astfel mai ușor la fumat.

Acesta este secretul: dacă atunci când ați fost mic v-ați supt degetul și la un moment dat ați renunțat, v-ați apucat de fumat ca un substitut. Fumatul nu este propriu-zis o problemă. Tocmai de aceea este atât de greu de renunțat la el. Adevărata problemă a fost alta, dar voi ați renunțat la ea și ați înlocuit-o cu aceasta.

De aceea, sugestia mea este următoarea: nu mai încercați să renunțați la fumat; mai bine începeți să vă

sugeți degetul mare. Nu vă faceți probleme: este un gest minunat. Nu este nimic greșit în a-ți suga degetul, căci nu vă face nici un rău. Dacă veți începe să vă sugeți degetul, fumatul va dispărea de la sine. Când vedeți că dorința de a fuma începe să dispară, înseamnă că sunteți pe calea cea bună. Chiar dacă ați renunțat complet la el, continuați să vă sugeți degetul încă câteva luni, pentru ca această veche obișnuință, fumatul, care a durat ani de zile, să nu revină. Continuați să vă sugeți degetul timp de 6-9 luni. Nu trebuie să vă rușinați, căci nu este nimic urât în acest gest.

Așadar, înlocuiți fumatul cu sugerea degetului mare de la mână. La 6-9 luni după ce ați renunțat la fumat, puteți înlocui sugerea degetului. Începeți să beți lapte în fiecare noapte, din acele sticlute cu biberon pe care le folosiți pentru copii. Savurați noua senzație, la fel cum ați suga de la sânul mamei, și nu vă rușinați de ea. Faceți acest lucru în fiecare seară, timp de 15 minute; veți constata că veți dormi mult mai profund. Dimineața, când deschideți ochii, luați din nou sticluța și mai sugeți puțin lapte cald. Chiar și în cursul zilei, sugeți de 2-3 ori din sticlă, nu mult, câte puțin lăptic.

Așadar, mai întâi renunțați la țigări, apoi treceți la sugerea degetului, iar la sfârșit, înlocuiți acest gest cu sugerea laptelui dintr-o sticlă pentru sugari. Este practic o regresie în timp, până la sânul mamei, după care totul dispăre. După câteva zile veți constata că nu mai simțiți nevoia să beți lapte... La început, beți de 4, 5, 6 ori pe zi,

apoi de trei ori, de două ori, și în sfârșit o dată. Și într-o bună zi, veți constata că nu mai simțiți nevoia să beți lapte... Trebuie să respectați totuși această progresie.

Dacă vă veți lupta cu fumatul, nu veți reuși niciodată. Milioane de oameni încearcă să se lase de fumat, dar nu reușesc niciodată, căci nu urmează întreaga procedură. Renunțarea la fumat trebuie făcută într-un mod foarte științific. Trebuie să ajungeți la rădăcina gestului, iar aceasta constă în faptul că nu ați beneficiat de sânul matern. Nu ați băut atunci atât lapte cât v-ați fi dorit. Mai tânjiți încă după această dorință, care nu a dispărut. Odată cu ea, ceva din copilul nesatisfăcut continuă să rămână în voi. Deci nu fumatul este adevărata problemă, ci copilul nesatisfăcut din voi.

Dacă veți aborda corect problema, veți constata că pentru prima oară în viața voastră v-ați maturizat. Când copilul și dorința de a suge de la sânul mamei dispar, veți simți brusc un val de energie; ceva, care a stat multă vreme înlănțuit, a devenit liber. Ați devenit un adult.

Dacă știți care este rădăcina, o puteți tăia cu ușurință. Dacă nu cunoașteți rădăcina, puteți să vă luptați oricât de mult cu umbrele, dar acestea vă vor învinge. Nu aveți cum să câștigați. De aceea, stabiliți un program de un an.

În acest fel, nu numai că fumatul va dispărea, dar voi veți fi transformați. Ceva esențial din ființa voastră, un blocaj care vă împiedica să progresați, va dispărea. Corpul vostru va deveni mai sănătos, iar mintea mai ascuțită și mai inteligentă. Veți deveni din toate punctele de vedere un adult.

PENTRU FUMĂTORI (2)

Iată ce vă sugerez: fumați oricât de mult doriți. Mai întâi de toate, nu este un păcat. Vă garantez eu acest lucru – eu sunt responsabil. Iau păcatul asupra mea, așa că dacă vă veți întâlni cu Dumnezeu în Ziua Judecării de Apoi, puteți să-i spuneți că eu sunt responsabil. Iar eu voi depune mărturie că așa este. Așa că nu vă mai gândiți că este un păcat. Relaxați-vă și nu vă mai luptați cu fumatul. În acest fel, nu veți reuși nimic.

Iată deci care este sugestia mea: fumați oricât de mult doriți, dar fumați ca și cum ați face o meditație. Dacă adepții zen pot bea ceai ca și cum ar face o meditație, de ce nu ați fuma voi în acest fel? De fapt, ceaiul conține același stimulent ca și tutunul. Nu este o diferență prea mare între ele. Așadar, fumați într-o manieră meditativă, chiar religioasă. Faceți o adevărată ceremonie din el. Încercați.

Alegeți un mic colțișor din casă numai pentru fumat: un fel de templu dedicat Zeului Fumatului. Începeți prin a vă înclina în fața pachetului de țigări. Discutați puțin cu țigările. Întrebați-le: „Ce mai faceți?” Apoi, foarte lent, luați o țigară, cât mai încet cu putință, căci numai așa puteți deveni conștient. Nu faceți nimic mecanic, așa cum procedați de obicei. Apoi bateți țigara de pachet, ca să se așeze tutunul, cât timp doriți. Nu vă grăbiți nici un pic. În continuare, luați bricheta, înclinați-vă în fața ei. Aceștia

sunt marii dumneavoastră zei! Focul este o zeităte, așa că de ce nu ar fi și bricheta?

Începeți apoi să fumați foarte încet, ca și cum ați face o meditație budistă. Nu fumați ca în acea *pranayama* în care respirația este rapidă și sacadată. Buddha spunea: „Respirați cât mai lent“. La fel și voi: fumați în mod natural, cât mai lent. Dacă priviți fumatul ca pe un păcat, vă grăbiți foarte tare. Doriți să terminați cât mai rapid cu putință. Nu priviți deloc în interiorul acestui gest. Citiți ziarul și fumați. Cine ar dori să privească în față un păcat? Dar nu este nici un păcat, așa că îl puteți contempla cu atenție. Este unul din actele voastre.

Împărțiți toate actele voastre în fragmente mici, pentru a le putea privi cu atenție. Veți fi surprins să constatați că dorința de a fuma va deveni din ce în ce mai mică. Și într-o zi... când vă așteptați mai puțin, va dispărea complet, fără ca voi să fi făcut nici un efort pentru a renunța la ea. Va dispărea singură, căci atunci când devii conștient de o rutină moartă, de un obicei mecanic pe care l-ai creat singur, în tine se eliberează un nou tip de conștiință. Aceasta este singura energie care vă poate ajuta; nimic altceva nu vă va fi de folos.

La fel se petrec lucrurile cu toate aspectele vieții, nu numai cu fumatul; nu încercați să vă schimbați prin forțare. Chiar dacă reușiți, procedeul va lăsa cicatrice asupra voastră. Pe de altă parte, schimbarea va rămâne superficială și va conduce la alte substitute. *Veți fi nevoit* să găsiți un substitut, căci altminteri veți simți gol interior.

Atunci când un obicei dispare de la sine, pentru că ați devenit atât de conștient de stupiditatea lui încât nu veți mai avea nevoie de nici un efort ca să renunțați la el, el se va desprinde de dumneavoastră la fel ca o frunză veștedă din copac, fără să lase nici o cicatrice și fără să amplifice egoul.

Dacă faceți un mare efort pentru a renunța la un anumit obicei, acesta va da naștere unui mare ego. Vă veți gândi: „Acum sunt foarte virtuos, căci m-am lăsat de fumat“. În mod evident, dacă sunteți convins că fumatul este un păcat, renunțarea la el vi se va părea o mare virtute.

De altfel, cam așa arată marii voștri oameni virtuoși. Ei nu fumează, nu beau, nu mănâncă decât o singură dată pe zi, nu mănâncă noaptea etc... și sunt decretați imediat mari sfinți! Așa calități, așa sfinți!

Noi am transformat religia într-un spectacol absurd. Ea și-a pierdut întreaga glorie de odinioară, devenind la fel de stupidă ca și oamenii. Totul depinde numai de atitudinea voastră. Dacă sunteți convins că ceva este un păcat, atunci virtutea va fi opusul acestuia.

Eu doresc să insist: faptul că nu fumați nu reprezintă o virtute. Conștiința de sine este o virtute, iar inconștiența este un păcat. Iar această lege se aplică întregii voastre vieți.

MÂNCĂȚI ALIMENTE PLINE DE ENERGIE

Există două tipuri de alimente. Pe de o parte sunt cele care vă plac, pentru care aveți o preferință sau o slăbiciune.

Nu este nimic greșit în asta, dar va trebui să învățați un mic truc.

Există alimente care stârnesc o poftă căreia este greu să i te opui. Pofa se naște mai degrabă văzându-le. Mergi la un restaurant și vezi pe lista de bucate tot felul de mâncăruri apetisante. Simți mirosul care vine de la bucătărie, îi vezi pe alți meseni mâncând cu poftă... Când ai intrat nici nu te gândeai la acea mâncare, dar acum nu mai ești interesat decât de ea. Aceasta nu este însă o dorință reală. Chiar dacă veți mânca acel fel de mâncare, nu vă veți simți satisfăcut, iar satisfacția este un lucru foarte important. Insatisfacția este cea care creează obsesia față de alimente.

Înainte de a mânca, meditați întotdeauna. Închideți ochii și conștientizați ce anume își dorește cu adevărat corpul. Nu ați văzut nici un aliment, nu aveți nici o poftă. Tot ce faceți este să vă puneți la unison cu trupul, cu nevoile lui.

Dr. Leonard Pearson numește aceste alimente „hrană vie (energetică)“. Puteți mânca oricât de mult din ele. Celelalte sunt alimente „care stârnesc pofta“ prin simplul fapt că sunt disponibile. Ele împlinesc mai degrabă o nevoie mentală decât una trupească. Dacă veți urmări să vă hrăniți numai cu alimente energetice, veți putea mânca oricât de mult fără a suferi vreodată, căci ele vă vor da o satisfacție reală. Corpul nu dorește decât ceea ce are nevoie, nimic altceva. Asemenea alimente vă vor da o stare de satisfacție, iar atunci când atingeți această stare, nu veți mai simți nevoia să mâncați în plus.

Problema apare numai atunci când mâncați alimente „de poftă”: le vedeți, deveniți interesați de ele și le mâncați. Ele nu vă pot însă satisface, căci corpul vostru nu are nevoie de ele. De vreme ce nu vă satisfac, veți trăi o stare de insatisfacție. De aceea, veți mânca mai mult, dar oricât de mult ați mânca, satisfacția nu va veni.

Dacă vă veți hrăni o vreme cu alimente energetice, în curând cele de poftă nu vă vor mai atrage.

Vor trece câteva zile, sau chiar câteva săptămâni pentru a vă da seama care sunt alimentele de care aveți cu adevărat nevoie. Puteți mânca oricât de mult doriți din ele, indiferent ce ar spune cei din jur. Dacă simțiți nevoia reală de a mânca înghețată, mâncați înghețată. Mâncați după pofa inimii, până când simțiți că atingeți starea de satisfacție. Când ați atins această stare, dorința de a mânca dispare. Numai insatisfacția generează nevoia de supraalimentație fără nici un rost. Vă simțiți plin, dar totuși nesatisfăcut; de aici se naște întreaga problemă.

De aceea, trebuie să începeți prin a învăța să deosebiți ce anume este natural... căci ați uitat. Corpul vă va învăța din nou.

Înainte de micul dejun, închideți ochii și vizualizați ce anume ați dori să mâncați, care este dorința dumneavoastră reală. Nu vă gândiți la ce anume aveți prin frigider. Gândiți-vă la primul lucru care vă trece prin minte, apoi mergeți și mâncați acel aliment. Puteți mânca oricât de mult doriți. Treptat, veți vedea că poftele iraționale încep să dispară.

În al doilea rând, atunci când mâncați, mestecați bine. Nu vă grăbiți să înghițiți. Satisfacția alimentară este una orală. Ea se consumă la nivelul gurii, așa că de ce v-ați grăbi să înghițiți? În loc să mușcați de zece ori din ceva ce vă place, puteți la fel de bine să mestecați de zece ori mai mult aceeași îmbucătură. Dacă plăcerea se reduce la gust, atunci îmbucătura bine mestecată aproape că va echivala cu cele zece îmbucături luate în grabă.

Deci, ori de câte ori mâncați, mestecați bine, căci centrul plăcerii este situat puțin deasupra gâtului. Dincolo de gât plăcerea dispare, așa că de ce v-ați grăbi? Mestecați mai mult și savurați mai mult. Înainte de a mânca, mirosiți alimentul. Savurați acest miros, căci jumătate din plăcerea gustului este dată de miros.

Așadar, mirosiți alimentele, priviți-le. Nu vă grăbiți. Faceți din mâncare un prilej de meditație. Chiar dacă cei din jur vor crede că ați înnebunit, nu vă faceți probleme. Atingeți hrana cu ochii închiși, atingeți-o inclusiv cu obrazii. Simțiți-o în toate felurile posibile. Mirosiți-o din nou și din nou. Apoi luați o mică înghițitură și mestecați-o îndelung, savurați-o, meditați prin intermediul ei. O cantitate foarte mică de hrană vă va fi de ajuns, și în plus, vă va oferi o satisfacție mult mai mare.

DORMIȚI BINE

Stabiliți o oră regulată la care să vă culcați. Dacă obișnuiți să vă culcați în jurul orei 11.00, atunci stabiliți această oră.

Prima regulă: respectați ora de culcare stabilită, pentru ca organismul să își poată intra în ritm. Nu schimbați ora, căci îi puteți crea corpului confuzii. Există un ritm biologic, iar corpul a uitat de el. Deci, dacă stabiliți ca oră de culcare ora 11.00, atunci respectați-o. Puteți stabili ora 12.00, nu are importanță. Unicul lucru care contează este să respectați ora aleasă.

Înainte de a merge la culcare, dansați viguros timp de o jumătate de oră, pentru ca trupul să scape de tensiunile sale. Dacă aveți probleme cu somnul, înseamnă că vă culcați plin de tensiuni, iar acestea nu vă permit să adormiți. Așadar, dacă ați stabilit ca oră de culcare ora 11.00, la 10.00 începeți să dansați. Dansați până la 10.30.

Apoi faceți o baie sau un duș fierbinte. Relaxați-vă în baie timp de 15 minute. Lăsați întreg corpul să se relaxeze. Începeți cu dansul, pentru a scăpa de tensiuni, apoi continuați cu baia fierbinte. Baia este mult mai bună decât dușul, pentru că puteți sta întins în cadă o jumătate de oră, relaxându-vă complet.

La sfârșit, mâncați ceva, ceva fierbinte, nu rece. Puțin lapte este excelent. Apoi mergeți la culcare. Și nu citiți niciodată înainte de culcare, niciodată.

Acesta ar trebui să fie programul, un program de o oră: dansați, faceți baie, mâncați ceva – cel mai bun este laptele cald – și culcați-vă. Stingeti lumina și culcați-vă. Chiar dacă somnul nu vă vine imediat, nu vă faceți probleme. Rămâneți întins în pat și contemplați-vă respirația. Nu respirați prea profund, căci atunci nu veți adormi niciodată. Respirați liniștit. Priviți, inspirați, apoi

expirați, din nou inspirați, din nou expirați... Este un proces atât de monoton încât ar trebui să adormiți curând. Orice lucru monoton vă va ajuta. Iar respirația este cât se poate de monotonă, nu se produce nici o schimbare... Vine și pleacă, vine și pleacă...

Puteți chiar repeta cuvintele: „Vine“, „pleacă“, „vine“, „pleacă“. Aceasta este o meditație transcedentală, iar meditația transcedentală este bună pentru adormit. Ea nu este bună pentru trezire!

Chiar dacă somnul continuă să întârzie, nu vă dați jos din pat. Nu vă duceți la frigider ca să mâncați ceva, nu citiți și nu faceți nimic. Orice s-ar întâmpla, rămâneți în pat, relaxat. Acest gen de relaxare este aproape la fel de valoros ca și somnul. Dacă somnul vă dăruiește 100% odihnă, această relaxare vă va dăruia 90%. Dar nu vă dați jos din pat, ca să nu ieșiți din ritm.

După câteva zile, veți vedea că somnul va veni. Dimineata, treziți-vă de asemenea la aceeași oră.

Chiar dacă nu ați dormit întreaga noapte, nu contează. Când sună ceasul, trebuie să vă dați jos din pat. În cursul zilei, aveți grijă să nu dormiți, căci așa vi se tulbură ritmul. Cum ar putea trupul dumneavoastră să-și găsească un ritm? Nu mai dormiți în cursul zilei. Uitați de somnul de după-amiază. Așteptați să vină noaptea, iar la ora 11.00 culcați-vă. Lăsați corpul să tânjească după somn. Deci, dormiți de la 11.00 la 6.00. Șapte ore sunt de ajuns.

Dacă în timpul zilei vi se face somn, ieșiți la plimbare, citiți, ascultați muzică sau cântați, dar nu dormiți. Rezistați tentației. Scopul este să vă regăsiți ritmul interior.

ARUNCAȚI GUNOIUL

Înainte de a adormi, încetați cu dialogul mental. 30 de minute vă sunt suficiente în acest scop. De regulă, rumegați aceleași gânduri toată noaptea, când ați putea face același lucru în numai 30 de minute!

Așezați-vă în pat, stingeți lumina și timp de 30 de minute, vorbiți tot ce vă trece prin minte. Scoateți orice sunet doriți, vorbiți în orice limbă, nu vă faceți probleme în legătură cu gramatica sau cu sensul cuvintelor. Cu cât acestea sunt mai lipsite de sens, cu atât mai bine.

Scopul acestei tehnici este să elimine gunoiul din minte, toate acele zgomote inutile. De aceea, puneți tot sufletul în această acțiune, ca și cum întreaga dumneavoastră viață ar depinde de ceea ce spuneți acum. Chiar dacă spuneți numai prostii, faceți-o cu multă pasiune. După 30 de minute, veți avea asigurat un somn confortabil peste noapte.

Mintea acumulează peste zi multe zgomote, iar când doriți să vă culcați, ea continuă să le reproducă. I-a intrat deja în obicei. Nu mai știe cum să scape de ele. Întrerupătorul care dă drumul la zgomote sau care le poate opri nu mai funcționează. De aceea, această metodă vă poate ajuta. Ea nu face altceva decât să permită eliminarea energiei acumulate. Cu mintea goală, veți putea adormi mult mai ușor.

Exact acest lucru se întâmplă cu visele și cu gândurile nocturne; mintea încearcă să se golească astfel în vederea zilei care urmează. Voi ați uitat cum să puneți capăt dialogului mental, și cu cât încercați mai mult acest lucru, cu atât mai lucizi deveniți. De aceea, este foarte greu să vă găsiți somnul.

De aceea, nu trebuie să vă forțați să adormiți. Cum ați putea face așa ceva? Cel mai bine este să creați o situație care să favorizeze somnul. Stingeți lumina, așezați-vă confortabil în pat, înveliți-vă. Asta este tot ce puteți face. Apoi, timp de o jumătate de oră, intrați într-un dialog pasional, dar irațional.

Sunetele vor ieși de la sine. Fiecare sunet va da naștere altuia. În curând, veți vorbi în chineză, în italiană și în franceză, sau în alte limbi pe care nu le cunoașteți. Procedul este minunat, căci limba pe care o cunoașteți nu v-ar putea ajuta să vă goliți cu adevărat mintea. Cunoscând cuvintele, veți fi preocupat de semnificația lor, și nu acesta este scopul exercițiului. O să vă întrebați: „Doamne, ce spun? Oare este moral?” O să vă simțiți vinovat că spuneți atâtea prostii. Dacă vorbiți însă numai în sunete, acestea nu au nici o semnificație. Gesturile și pasiunea își vor face însă datoria (de a vă goli mintea).

RECUPERAREA DUPĂ O STARE DE EPUIZARE

Timp de șapte zile, încercați un mic experiment. Vă va ajuta să vă concentrați și vă va da o viziune mai largă. Timp

de șapte zile dormiți cât de mult puteți; mâncați bine, apoi culcați-vă din nou. Și tot așa. Timp de șapte zile, nu citiți, nu ascultați radioul, nu vă uitați la televizor și nu vă întâlniți cu nimeni.

Timp de șapte zile, opriți-vă din orice activitate. Relaxați-vă și stați întins. Odihniți-vă. Aceste șapte zile vor reprezenta o mare experiență pentru dumneavoastră. Când veți încheia experimentul, vă veți putea adapta la orice fel de societate și la orice fel de muncă. De fapt, în aceste șapte zile veți deveni avid de activitate, oricare ar fi ea. Rezistați însă ispitei, până la terminarea experimentului.

The following is a list of the names of the
 persons who have been appointed to the
 various positions in the various
 departments of the Government.
 The names are given in alphabetical
 order of the department to which they
 are assigned.

9

OCHIUL FURTUNII

9

117-11807 JUNDO

RĂMÂNEȚI CALM, SIGUR PE SINE ȘI CENTRAT

DIAGNOSTICUL

Există calități care cresc pe măsură ce meditația devine mai profundă. Spre exemplu, veți începe să simțiți o iubire din ce în ce mai mare, fără nici un motiv aparent. Nu este vorba de iubirea pe care o cunoașteți, de starea de îndrăgostit, ci de o calitate a iubirii care nu le este specifică numai oamenilor. Când meditația va deveni mai profundă, iubirea voastră se va răspândi dinspre oameni către animale, copaci, pietre, munți.

Dacă simțiți că există ceva ce nu puteți iubi, înseamnă că v-ați blocat. Iubirea voastră ar trebui să cuprindă întreaga existență. Pe măsură ce meditația devine mai elevată, însușirile inferioare încep să dispară. Nu vă veți mai putea enerva la fel de ușor ca altădată. Treptat, vă va deveni absolut imposibil să vă enervați. Nu veți mai putea înșela, amăgi, exploata, minți. Nu veți mai putea face rău

nimănui. Comportamentul vostru se va schimba, odată cu schimbările în planul conștiinței.

Nu veți mai cunoaște acele momente triste care vă sunt atât de caracteristice: frustrări, decepții, tristețe, senzația de neîmplinire, anxietăți, angoase. Treptat, aceste sentimente vă vor deveni străine.

Va veni o clipă în care chiar dacă veți dori să vă enervați, nu veți mai reuși; ați uitat limbajul mâniei. Râsul va deveni mai ușor. Fața, ochii voștri – vor străluci de o lumină interioară. Veți simți că ați devenit mai ușor, ca și cum gravitația nu ar mai funcționa la fel ca înainte. Veți pierde simțul gravitației, căci toate aceste însușiri – mânia, tristețea, frustrarea, amăgirea – sunt foarte grele. Nu întâmplător se spune despre ele că fac inima grea. Într-adevăr, ele îngreunează ființa.

Pe măsură ce meditația va deveni mai profundă, vă veți simți mai puțin rigizi, mai vulnerabili. Nu numai râsul va veni mai ușor, dar și lacrimile. Aceste lacrimi nu vor fi însă de tristețe sau de durere, ci de beatitudine, de recunoștință. Ele vor spune ceea ce cuvintele nu pot face. Ele vor fi rugăciunile voastre.

Pentru prima oară, veți înțelege că lacrimile nu sunt o expresie a durerii și a suferinței, deși noi le-am folosit numai așa. Ele au un scop mai înalt de împlinit, căpătând o frumusețe neasemuită atunci când devin o expresie a extazului.

Veți simți că vă dilatați, că veți deveni din ce în ce mai mari, nu în sensul egoului, ci al conștiinței, care va include în sine tot mai mulți oameni; mâinile voastre vor

deveni din ce în ce mai lungi, îmbrățișând oameni aflați la mare depărtare. Distanțele se vor reduce, chiar și stelele vor deveni mai apropiate, căci conștiința va căpăta aripi.

Toate aceste lucruri sunt atât de sigure și de clare încât nu pot genera îndoieli. Dacă aveți îndoieli, înseamnă că v-ați blocat. De aceea, va trebui să meditați mai mult.

Trăim într-o lume ciudată: dacă suferiți, nimeni nu vă spune că aveți creierul spălat, că cineva v-a hipnotizat. Dacă îndrăzniți însă să zâmbiți, să dansați pe stradă, să cântați, oamenii din jur vor trăi un șoc. Ei vă vor spune: „Ce faci? Cineva ți-a spălat creierul, te-a hipnotizat... Sau poate ai înnebunit“.

În această lume ciudată, suferința este acceptată ca ceva natural. Angoasa la fel. De ce? Deoarece atunci când voi suferiți, altcineva este fericit că nu suferă la fel de mult. Îi dați astfel șansa să își arate simpatia, iar simpatia nu costă nimic.

Dacă însă sunteți beatific, în extaz, acel om nu se va simți deloc mai fericit ca dumneavoastră; îl veți face să se simtă inferior. Va considera probabil că ceva nu este în regulă cu el. De aceea, va fi nevoit să vă condamne, căci altfel ar trebui să se gândească la sine, lucru de care îi este teamă. Toți oamenii se tem să se gândească la sine, căci asta înseamnă transformare, schimbare.

Este ușor să-i acceptați pe oamenii cu fețe triste, dar foarte greu îi poți accepta pe cei care râd. Lucrurile ar trebui să stea invers. Într-o lume mai bună, cu oameni mai conștienți, s-ar petrece exact opusul: dacă ar vedea că suferiți, oamenii v-ar întreba: „Ce s-a întâmplat? De ce

suferi?“ În schimb, dacă v-ar vedea fericit și dansând pe stradă, ei vi s-ar alătura imediat, ar dansa cu dumneavoastră, sau cel puțin s-ar simți fericiți văzându-vă. În nici un caz nu v-ar spune că sunteți nebun. Bucuria nu este sinonimă cu nebunia; tristețea este. Dar nebunia este acceptată în lumea în care trăim.

Pe măsură ce meditația voastră se va aprofunda, oamenii din jur vor începe să vă critice: „Ceva nu este în regulă cu tine. Te-am văzut zâmbind în timp ce stăteai singur. De ce zâmbești? Acest lucru nu este deloc sănătos“. Să fii trist este sănătos, dar să zâmbești nu este.

Dacă vă vor jigni, iar dumneavoastră nu veți reacționa, oamenii nu vor înțelege nimic. Veți răspunde simplu: „mulțumesc“, apoi vă veți vedea de drum. Acest lucru este de neacceptat, căci jignește cumplit egoul celuilalt. El dorea să vă vadă la pământ, iar dumneavoastră ați refuzat. Acum s-a trezit el însuși la pământ, așa că nu vă va putea ierta.

Dacă toate aceste lucruri vor începe să se petreacă, puteți fi sigur că sunteți pe calea cea bună. În schimb, oamenii inteligenți, cu mintea la cap, vor începe să observe schimbările care s-au produs în dumneavoastră. Vor începe să vă întrebe ce ați făcut, ce s-a întâmplat. „Vrem și noi să trăim ceea ce trăiești tu“. Cine dorește să fie nefericit? Cine dorește să trăiască într-o continuă tortură?

Pe măsură ce meditația dumneavoastră se va aprofunda, toate aceste lucruri vor începe să se petreacă. Unii vă vor condamna, vor considera că sunteți nebun, în

timp ce alții vă vor întreba: „Ce ai făcut? Ce putem face ca să trăim și noi așa ceva?”

Veți deveni din ce în ce mai centrat, mai înrădăcinat în ființă; nimic din ceea ce se va întâmpla în jur nu vă va impresiona. Veți deveni centrul ciclonului. Când acest lucru se va petrece, veți ști cu siguranță. Nu are sens să întrebați: „De unde voi ști când se va petrece?” De unde știți când vă doare capul? Pur și simplu, știți.

Unul dintre profesorii mei de la școală era un om foarte ciudat. Primul lucru pe care ni l-a spus când a intrat în clasă a fost: „Rețineți: eu nu cred în scuze precum durerea de cap sau de stomac. Nu cred decât în ceea ce văd. De aceea, dacă doriți să chiuliți de la școală, nu veniți cu pretexte de genul acesta. Veniți cu ceva concret”.

Era convins că este un om foarte riguros. Era foarte greu să obții chiar și o scutire pentru o oră. În fața casei lui se aflau doi copaci *kadamba*, foarte frumoși. Seara, pleca la plimbare și nu se întorcea decât noaptea.

Încă din prima zi, mi-am spus: „Trebuie dat pe brazdă!” De aceea, într-o seară, m-am cățărat într-unul din copacii pe sub care trecea și i-am aruncat o piatră drept în cap. A început să țipe și să se lamenteze. L-am întrebat: „Care este problema?”

Mi-a răspuns: „Mă doare, și tu mă întrebi care este problema?”

I-am spus: „Trebuie să-mi demonstrezi. Dacă nu-mi arăți ceva concret, nu te cred. Eu sunt elevul tău! Și doresc să nu spui nimănui ce s-a întâmplat. Nu vreau să fiu chemat mâine în biroul directorului pentru că ai avut probleme,

căci va trebui să te duci la tablă și să demonstrezi negru pe alb, altfel va fi doar o ficțiune, o invenție de-a ta, un produs al imaginației. De ce m-aș fi urcat eu în copacul din fața casei tale? N-am făcut în viața mea așa ceva. Crezi că am înnebunit brusc?”

A zis: „Ascultă, am înțeles lecția, dar nu spune nimănui ce s-a petrecut. Dacă o să te doară vreodată capul, am să accept, dar nu spune nimănui, căci acesta a fost principiul meu de o viață. Cu tine voi face o excepție”.

I-am răspuns: „Bine. Nu-mi pasă de ceilalți. Când voi ridica însă mâna, te rog să înțelegi că mă doare fie capul, fie stomacul, sau altceva, ceva invizibil. Va trebui să mă lași să plec”.

Întreaga clasă a rămas cu gura căscată: „Ce s-a întâmplat? Ori de câte ori ridici mâna, profesorul îți spune: „Jeși afară!” După care, întreaga zi ești liber de această tortură. Care este semnificația acestui lucru? Și de ce pare atât de afectat?”

Voi cred că știți despre ce era vorba. Era ceva mult mai profund de o simplă durere de cap sau de stomac. Era o durere a sufletului.

PRESCRIPTII

CU PICIOARELE PE PĂMÂNT

Una dintre cele mai grave probleme de care suferă omul, de fapt întreaga umanitate, este dezrădăcinarea.

Dacă veți deveni conștienți de acest lucru, veți sesiza o vibrație la nivelul picioarelor, o incertitudine, căci în realitate, picioarele sunt rădăcinile omului. El este legat de pământ prin picioarele sale.

Iată două-trei metode pe care vi le recomand...

Unu: dacă vă aflați pe malul mării, mergeți în fiecare dimineață și alergați pe plajă. Dacă nu vă aflați la mare, alergați cu picioarele goale printr-un parc sau pe pământul gol, astfel încât să aveți un contact direct cu acesta. După numai câteva săptămâni, veți începe să simțiți o mare energie, iar picioarele dumneavoastră vor deveni foarte puternice. Așadar, primul lucru: alergați cu picioarele goale.

În al doilea rând, imediat înainte și după alergare, rămâneți în picioare, cu tălpile ușor depărtate, și închideți ochii. Lăsați-vă mai întâi întreaga greutate pe piciorul drept, astfel încât cel stâng să rămână complet liber. Apoi lăsați-vă greutatea pe piciorul stâng. Faceți acest lucru de 4-5 ori, sesizați schimbarea energetică și toate senzațiile care apar. Apoi centrați-vă chiar pe mijloc, nici pe piciorul drept, nici pe stângul, ci pe amândouă. Acest sentiment de 50%-50% vă va da o puternică senzație de înrădăcinare. Începeți și încheiați alergarea cu acest procedeu și veți obține mari beneficii.

În al treilea rând: începeți să respirați mai profund. Respirația superficială amplifică senzația de dezrădăcinare. Suflul trebuie să ajungă până în străfundul ființei dumneavoastră, iar această rădăcină este centrul sexual. Omul se naște din sex. Energia sa este de natură

sexuală. De aceea, respirația ar trebui să stabilească contactul cu energia sa sexuală, masând continuu centrul sexualității. Abia atunci vă veți simți înrădăcinați. Dacă aveți o respirație superficială, care nu ajunge niciodată în centrul sexualității, se produce un gol. Acesta vă va da o senzație de nesiguranță și de confuzie; nu veți ști cine sunteți și încotro vă îndreptați, care este scopul și menirea pentru care v-ați născut. Este o senzație de om aflat pe punctul de a se îneca. Treptat, vă veți pierde pofta de viață, pasiunea de a trăi, căci ce viață este aceea care nu are o menire? Și cum ar putea exista o menire dacă nu sunteți înrădăcinat în propria dumneavoastră energie?

Așadar, începeți prin a vă înrădăcina în pământ, care este mama noastră, a tuturor. În al doilea rând, înrădăcinați-vă în centrul sexual, care este tatăl nostru. Când vă veți simți înrădăcinat în aceste două aspecte, vă veți simți liniștit, ușor, focalizat și centrat.

RESPIRAȚI CU TĂLPILE

Partea inferioară a corpului reprezintă o mare problemă la majoritatea oamenilor. Ea este de multe ori complet moartă, căci sexul lor a fost reprimat de secole. Oamenii au ajuns să se teamă să coboare sub centrul lor sexual. Ei rămân rigizi, undeva deasupra acestui centru. De fapt, foarte mulți oameni trăiesc numai în cap, sau, dacă sunt ceva mai curajoși, la nivelul trunchiului.

În cel mai bun caz, ei ajung până la nivelul ombilicului, dar nu coboară în ruptul capului sub acesta, motiv pentru care jumătate din viața lor este paralizată. De aceea, multe lucruri le devin imposibile, căci jumătatea inferioară a ființei reprezintă înseși rădăcinile lor. Picioarele sunt rădăcinile și ele fac legătura cu pământul. De aceea, oamenii plutesc ca niște fantome, fără nici o legătură cu pământul. Ei ar trebui să se întoarcă la picioare.

Lao-tse obișnuia să le spună discipolilor săi: „Dacă nu veți începe să respirați cu tălpile picioarelor, nu veți mai fi discipolii mei“. Și avea perfectă dreptate. Cu cât mergeți mai jos, cu atât mai profundă devine respirația voastră. Nu este deloc greșit să spunem că limita ființei noastre este limita respirației noastre. Când limita se lărgeste și integrează picioarele, respirația coboară și ea, nu în sens fiziologic, ci într-un sens psihologic profund. Se poate spune că acum dețineți controlul asupra întregului corp. Pentru prima oară, sunteți un om întreg.

Continuați să vă conștientizați din ce în ce mai profund picioarele.

Din când în când, rămâneți în picioarele goale pe pământ și simțiți răcoarea, moliciunea și căldura acestuia. Orice v-ar dăruia pământul, primiți energia respectivă și lăsați-o să curgă prin dumneavoastră. Lăsați energia dumneavoastră să se scurgă în pământ și să stabilească legătura cu acesta.

Dacă sunteți conectat la pământ, sunteți conectat la viață, la propriul corp. Veți deveni astfel foarte sensibil și centrat, și aveți mare nevoie de acest lucru.

CONȘTIENTIZAREA LUI *HARA*

Ori de câte ori nu aveți nimic de făcut, rămâneți tăcut și concentrați-vă la nivelul ombilicului, în centrul cunoscut sub numele de *hara*, la 5 centimetri sub ombilic. Această tehnică va aduce o mare centrare a energiei vieții. Tot ce aveți de făcut este să vă concentrați la acest nivel și centrul va începe să funcționeze. Veți constata atunci că întreaga dumneavoastră viață se învâрте în jurul acestui centru.

Viața începe la nivelul lui *hara*, și tot aici se termină. Ceilalți centri corporali sunt la mare distanță; *hara* se află chiar în centru. Numai aici ne putem simți cu adevărat echilibrați și centrați. De aceea, atunci când omul devine conștient de *hara*, în viața lui apar multe schimbări.

Spre exemplu, cu cât deveniți mai conștient de *hara*, cu atât mai puțin veți gândi. Gândirea automată își pierde din importanță, căci energia nu se mai acumulează la nivelul capului, ducându-se direct în *hara*. Cu cât vă veți concentra mai mult la acest nivel, cu atât mai disciplinați veți fi. Această disciplină se naște natural, nu este deloc forțată. Cu cât deveniți mai conștient de centrul *hara*, cu atât mai puțin vă veți teme de viață și de moarte, căci acesta este însuși centrul vieții și al morții.

Dacă intrați în rezonanță cu centrul *hara*, veți începe să trăiți cu o altă intensitate, cu mai mult curaj. Iată așadar care sunt beneficiile centrării în *hara*: reducerea procesului gândirii automate, mai multă liniște interioară, un control

mai bun, mai multă disciplină, un curaj mai mare, o înrădăcinare și o centrare mai puternică.

PAVĂZA NOPTII

Dacă simțiți că oscilați între dreapta și stânga, fără să știți unde vă este centrul, înseamnă că ați pierdut contactul cu *hara* și că trebuie să îl restabiliți.

Seara, înainte de culcare, puneți-vă în pat și așezați-vă palmele la 5 centimetri sub ombilic, apăsând ușor. Începeți apoi să respirați profund. Veți simți centrul *hara* ridicându-se și coborând odată cu fiecare respirație. Acumulați aici întreaga dumneavoastră energie, ca și cum v-ați reduce dimensiunile la un singur punct, ca și cum ați exista numai aici, cu o energie foarte concentrată. Practicați acest procedeu timp de 10-15 minute, apoi culcați-vă.

Este posibil să adormiți chiar în timpul exercițiului. Acest lucru este foarte benefic, căci centrarea va persista întreaga noapte. Întregul dumneavoastră subconștient se va focaliza aici. Fără să știți, veți intra în contact în diferite feluri cu acest centru.

Dimineata, când vă treziți, nu vă grăbiți să deschideți ochii. Plasați din nou palmele pe *hara*, apăsați ușor și începeți să respirați. După 10-15 minute, vă puteți da jos din pat. Repetați procedeu în fiecare seară și în fiecare dimineață. După trei luni, veți fi perfect centrat.

Este absolut esențial să fiți centrat undeva. În caz contrar, vă veți simți fragmentat. Nu mai sunteți o singură

ființă, ci nenumărate piese dintr-un puzzle, fără să aveți imaginea de ansamblu. Nu vă veți simți niciodată în formă, căci fără un centru, omul nu poate decât să rătăcească, să execute rutinele zilnice, dar fără creativitate și fără iubire. El va trăi la minim, fără să reușească mare lucru. Dacă vă veți găsi centrul, orice vă va sta în puteri. Numai centrarea permite trăirea vieții la maxim, la apogeu, și aceasta este singura viață care merită trăită.

AURA PROTECTOARE

În fiecare seară, înainte de culcare, așezați-vă în pat și imaginați-vă o aură în jurul corpului, la circa 15 centimetri de el, având aceeași formă ca și corpul, înconjurându-vă și protejându-vă. Este pavăza dumneavoastră personală. Practicați această tehnică timp de 4-5 minute, apoi culcați-vă. Adormiți cu imaginea acestei aure, ca un fel de pătură care vă învelește, astfel încât nici o tensiune să nu vă poată afecta din exterior, nici un gând și nici o vibrație exterioară să nu poată pătrunde în ființa dumneavoastră în timpul somnului. Adormiți mângâiat de această aură.

Aceasta este ultima imagine pe care ar trebui s-o aveți înainte de a adormi, pentru ca senzația protectoare să continue și în timpul somnului. Aici este întregul secret: începeți prin a vă imagina conștient, apoi adormiți păstrând imaginea creată. Chiar dacă mintea adoarme treptat, ceva din această imagine va rămâne, intrând în subconștient. Acolo, ea va dobândi o mare forță și foarte multă energie.

Noi nu știm cum să ne protejăm de cei din jur. Nu este vorba numai de cei prezenți; oamenii își transmit pretutindeni prezența sub forma unor unde subtile. Dacă treceți pe lângă o persoană tensionată, ea aruncă pretutindeni în jos săgeți de energie negativă, nu neapărat către dumneavoastră. Le emană pretutindeni. Este inconștientă, nu dorește să facă neapărat un rău cuiva. Își proiectează tensiunile în exterior, pur și simplu pentru că este prea împovărată cu ele. Dacă nu ar face-o, ar înnebuni. Nu a luat *o decizie* în acest sens, dar tensiunile curg pur și simplu din ea. Ele o depășesc, așa că se scurg în exterior.

Așadar, treceți pe lângă cineva, și el vă bombardează subtil. Dacă sunteți o persoană receptivă și nu aveți o aură de protecție... și trebuie spus că meditațiile îi fac pe oameni foarte receptivi. Când sunteți singur, nu este nici o problemă. Când sunteți înconjurat de alți oameni meditativi, la fel. Dacă vă aflați însă la piață, între oameni care nu au nimic de-a face cu meditația, plini de tensiuni și de probleme, atunci deveniți vulnerabil. Meditația conduce la o mare permeabilitate, așa că orice vibrație poate intra în dumneavoastră.

După meditație, ar trebui să vă creați întotdeauna o aură de protecție. Uneori, acest lucru se produce automat, alteori nu. Dacă nu se produce automat, va trebui să vă ocupați personal. După circa trei luni, veți reuși. Cam între trei săptămâni și trei luni de practică, veți începe să vă simțiți foarte puternic. De aceea, înainte de a adormi, faceți această tehnică.

Dimineăta, la trezire, practicați-o din nou. De îndată ce vă dați seama că v-ați trezit, nu deschideți ochii. Începeți prin a conștientiza aura protectoare, timp de 4-5 minute, apoi dați-vă jos din pat. Când faceți baie sau beți un ceai, amintiți-vă din nou de ea. Ori de câte ori aveți timp, în cursul zilei – când stați în mașină, sau în tren, sau la birou, fără să faceți nimic – relaxați-vă și concentrați-vă din nou timp de câteva momente asupra ei. Chiar și numai o singură clipă este de ajuns.

După circa trei săptămâni, până la trei luni, de practică, veți începe să simțiți ceva aproape solid în jurul corpului. Veți putea trece acum liniștit prin mulțime, neatins de vibrațiile acesteia. Această senzație vă va face extrem de fericit, căci acum nu veți mai avea decât propriile dumneavoastră probleme, nu și pe cele ale altora.

Este mult mai ușor să-ți rezolvi propriile probleme, pentru că sunt ale tale. Este în schimb foarte greu să rezolvi problemele altora, pentru că nu îți aparțin.

Creați-vă o aură protectoare și veți vedea singuri cât este de eficientă. Veți vedea cât de bine vă protejează. Oriunde v-ați afla, vibrațiile străine se vor izbi de ea și se vor întoarce la cei care le-au emanat, fără să vă atingă.

ECHILIBRAREA

Partea dreaptă și cea stângă a creierului funcționează separat, dar în timpul meditației profunde această separare poate deveni exagerată.

De aceea, rămâneți în liniște și apăsați-vă ochii cu palmele. Apăsați globii oculari până când începeți să vedeți lumini colorate. Nu trebuie să vă doară ochii, dar ei trebuie să simtă o anumită presiune. Continuați să priviți acele lumini. Acest proces va declanșa anumite efecte.

Practicați tehnica de apăsare a ochilor timp de 4-5 minute, apoi relaxați-vă 5 minute și practicați-o din nou. Continuați astfel timp de 40 de minute, apoi stropiți-i cu apă rece. Închideți ochii și simțiți răcoarea apei.

Repetăți procedeul timp de 15 zile. El vă va echilibra creierul și vă va ajuta să vă simțiți mai sănătos.

A FI AICI

Pe măsură ce conștiința se dilată, lumea începe să se schimbe. Nu este vorba de o acțiune directă; schimbările se petrec de la sine. Singurul efort necesar este acela de a fi mai conștient.

Deveniți din ce în ce mai conștienți în ceea ce faceți. Când mergeți, mergeți conștient. Focalizați-vă întreaga atenție asupra mersului. Este o mare diferență între mersul pur și simplu și mersul conștient. Schimbarea care se produce este radicală. Nu este întotdeauna vizibilă din exterior, dar din interior poate fi simțită cu ușurință, căci vă proiectează într-o altă dimensiune.

Încercați un exercițiu simplu: spre exemplu, mișcați-vă mâna în mod mecanic, apoi faceți același lucru în mod

conștiinți de acest cântar 24 de ore pe zi, având grijă ca cele două talere să fie perfect egale, iar acul să fie exact la mijloc. Dacă puteți echilibra perfect talerele balanței, puteți considera că v-ați încheiat călătoria.

Acest lucru se dovedește însă foarte dificil. Veți constata rapid că o simplă respirație este suficientă pentru a dezechilibra cele două talere ale balanței. Chiar dacă ați atins starea de echilibru, subit, în cameră intră cineva și balanța se dezechilibrează din nou. [Lao-tse spune: „Echilibrați-vă conștiința. Opușii trebuie aduși la egalitate, iar axul balanței trebuie să rămână în centru. Indiferent dacă sunteți fericit sau nefericit, dacă viața vă oferă lumină sau întuneric, respect sau dezonoare, continuați să supravegheați balanța din interior și să o aduceți la echilibru“.]

Într-o zi, veți atinge echilibrul perfect, acolo unde nu mai există viață, ci numai existență, în care nu mai există valuri, ci numai oceanul, acolo unde nu mai există „eu“, ci toți.

VIZUALIZAȚI-L PE BUDDHA DIN INTERIOR

Ori de câte ori găsiți timp – și cel puțin o dată pe zi ar trebui să dispuneți de timp liber – vă recomand să practicați această tehnică. Cel mai bine este să o practicați pe stomacul gol. Atunci când stomacul este gol, aveți la dispoziție mai multă energie liberă. Nu trebuie să fiți neapărat flămând; ideea este să nu aveți stomacul foarte

plin. Dacă ați mâncat, așteptați 2-3 ore. Dacă nu ați mâncat, puteți bea o ceașcă de ceai.

Apoi, dacă puteți face o baie înainte de tehnică, este foarte bine. Mai întâi, relaxați-vă într-o baie fierbinte, apoi faceți un duș rece de două minute. În acest fel, veți fi perfect pregătiți.

Apoi beți o ceașcă de ceai și așezați-vă într-o poziție confortabilă. Dacă puteți sta direct pe podea, așezați-vă pe o pernă, pentru a sta mai confortabil. Dacă nu, puteți sta foarte bine pe un scaun.

Relaxați-vă întregul corp și concentrați-vă în mijlocul pieptului, în punctul în care coastele se termină și în care începe stomacul. Cu ochii închiși, imaginați-vă că acolo se află o mică statuie a lui Buddha, nu mai mare de cinci centimetri. Dacă vă este de folos, puteți ține în apropiere o statueta a lui Buddha, pentru a vă inspira.

Vizualizați figura lui Buddha scăldată în lumină. Din ea emană raze luminoase. Lăsați-vă absorbit în această lumină, până când ea ajunge să vă umple întregul corp.

Dacă doriți, puteți sta în postura lui Buddha pe podea; acest lucru ar fi util, căci imaginea și postura s-ar potrivi de minune. Buddha emană raze de lumină, care vă umplu întregul corp. Apoi, razele încep să emane în afara corpului, atingând tavanul și pereții. Curând, ele ies afară din cameră și se răspândesc pretutindeni. În numai 15 minute, ele umplu întregul univers.

Spre sfârșit, începeți să vă contractați din nou, cât mai lent cu putință. Reveniți din nou la micul Buddha interior, la micuța statueta de numai 5 centimetri, plină de lumină.

Apoi, lăsați imaginea să dispară brusc. Acesta este momentul cel mai semnificativ al întregii tehnici. Dacă imaginea luminoasă va dispărea brusc, ea va lăsa în loc o imagine negativă, la fel ca atunci când priviți multă vreme pe fereastră, iar când închideți ochii, vedeți imaginea negativă a ferestrei. Statuia lui Buddha era aici, luminoasă; apoi, ea dispare brusc, lăsând în urma ei un negativ, un gol. Păstrați imaginea negativă încă 5-10 minute.

În prima etapă, când razele se răspândesc în întregul univers, veți simți o mare stare de pace, așa cum nu ați mai simțit vreodată, și o senzație de dilatare, ca și cum ați fi devenit uriaș și întregul univers ar fi în dumneavoastră.

În a doua etapă, în locul stării de pace veți simți o stare de extaz. Când statuia lui Buddha devine o imagine negativă, iar lumina dispare, fiind înlocuită de întuneric și de tăcere, veți simți o stare incredibilă de fericire, fără nici un motiv aparent! Conștientizați și savurați această senzație de bunăstare interioară.

Întreaga tehnică durează între 45 și 60 de minute.

Ea poate fi practică în pat, înainte de culcare. Acesta este momentul ideal. Practicați-o și apoi culcați-vă, pentru ca starea să continue pe întreaga durată a nopții. Statuia lui Buddha vă va apărea deseori în vis, cu razele ei luminoase. Dimineața, veți simți că somnul dumneavoastră a avut o calitate complet diferită. Nu a fost un somn obișnuit; ceva absolut pozitiv s-a petrecut, ca și cum ar fi fost o prezență vie. Vă veți trezi regenerat, plin de viață și de energie.

DESCOPERIȚI ZEROUL INTERIOR

Înainte de culcare, vă recomand această tehnică. Așezat în pat, cu ochii închiși, imaginați-vă o tablă neagră. Apoi, vizualizați pe ea cifra trei, scrisă de trei ori. După ce ați vizualizat-o, ștergeți-o, apoi vizualizați-o din nou, ștergeți-o și vizualizați-o a treia oară. După ce ați șters-o pentru a treia oară, vizualizați cifra doi și repetați procedeul. Vizualizați apoi cifra unu, și în sfârșit cifra zero. Când veți termina de șters a treia oară cifra zero, veți simți o stare de liniște cum nu ați mai simțit vreodată.

Dacă veți repeta această metodă, va veni o zi când veți cunoaște liniștea perfectă, ca și cum întreaga existență ar fi dispărut și nu ar mai fi rămas nimic. Va fi o mare revelație.

Noaptea, înainte de culcare, faceți această tehnică simplă. Duceți-o însă la bun sfârșit, căci numai așa veți cunoaște starea de liniște. Este o metodă simplă, care nu va dura mai mult de 2-3 minute, dar nu este exclus să adormiți înainte de a o încheia. Încercați să o terminați, și nu vă grăbiți prea tare. Avansați lent și plin de iubire.

DESPRE AUTOR

Osho este unul dintre cei mai cunoscuți și controversați învățători spirituali. Viața și învățăturile lui au influențat milioane de oameni, de toate vârstele. A fost considerat de către ziarul londonez „Sunday Time“ drept unul dintre „cei o mie de creatori ai secolului 20“; iar de către ziarul indian „Sunday Mid-Day“, drept unul dintre cei zece oameni – alături de Ghandi și Budha – care au schimbat destinul Indiei.

Despre activitatea sa, Osho spunea că ajută la crearea unui nou tip de ființe umane. Obişnuia să caracterizeze acest nou tip uman, drept „Zorba-Buddha“ capabil, pe de o parte, să se bucure de plăcerile lumești precum Zorba Grecul și, pe de altă parte, să trăiască în calmul și liniștea caracteristică lui Buddha.

Unicitatea lui Osho constă în faptul că nu încearcă să ofere soluții sau dogme, ci instrumente pe care oamenii să le folosească în viața de fiecare zi, pentru a se realiza: „Răspunsul este în voi. Eu doar vă ajut să conștientizați potențialul de care dispuneți.“

Dacă doriți să aflați mai multe informații despre viața și activitatea lui Osho vizitați site-ul: www.osho.com sau citiți cartea „Autobiografia unui mistic nonconformist“ apărută la Editura Mix.

EDITURA MIX
BRAȘOV

„Magia curintelor”

În prezent putem constata existența unui viu interes pentru spiritualitate. Tot mai mulți oameni se focalizează asupra valorilor reale ale vieții, studiază pentru a putea trăi mai sănătos, mai mult, pășesc pe o cale spirituală urmărind înțelegerea relației lor cu Universul și a realității lui Dumnezeu.

De aceea vă propunem spre lectură următoarele cărți, care pot contribui la ridicarea nivelului dumneavoastră spiritual, ajutându-vă să deveniți mai armonioși și să obțineți noi succese pe toate planurile.

OSHO Colecția „Osho“

În această colecție urmărim să publicăm lucrările filozofului indian Osho, nume binecunoscut cititorilor români; umorul, înțelepciunea, caracterul transformator, practic specific lucrărilor lui, fiind apreciate de altfel în întreaga lume.

Profetul de K. Gibran comentat de Osho

Osho scoate în evidență profunzimea lucrării lui Gibran, ne decodifică simbolistica prin care Gibran arată care este modul înțelept de a trăi, ne ajută să descoperim foarte multe aspecte care pot scăpa în urma lecturării superficiale a poemului lui K. Gibran.

Cartea despre bărbați

Sunt prezentate diferite categorii de bărbați, problemele cu care aceștia se pot confrunta precum și modul în care aceste probleme pot fi depășite.

Cartea despre femei

Universul feminin este oglindit cu fidelitate de Osho, spiritul lui mereu treaz reușind să surprindă atât ceea ce poate înălța o femeie cât și ceea ce o poate doborî.

Cartea despre copii

Ce este de făcut când copiii au însușiri care nu ne plac sau devin imposibil de controlat, când există un conflict între cei doi părinți în

privința modului în care copilul trebuie să fie crescut sau când căutați să regăsiți starea de copil, să redescoperiți inocența, să re trăiți starea de minunare în fața misterului profund care ne înconjoară?

Aflați punctul de vedere spiritual despre aceste situații și multe altele, exprimat de Osho cu multă candoare, inteligență și umor în „Cartea despre copii”.

Autobiografia unui mistic nonconformist

„Încrederea mea în existența absolută. Dacă a existat vreodată un adevăr în spusele mele, el va supraviețui” spunea Osho. Viața și activitatea lui au influențat și continuă să influențeze milioane de oameni din întreaga lume. Prezentată atât din perspectiva lui cât și a celor ce îi erau apropiați, viața lui Osho poate fi o sursă de inspirație pentru orice căutător spiritual.

Emoțiile

Mânia, gelozia, teama sunt câteva dintre emoțiile ce fac să ne dispară bucuria de a trăi. Citind această carte vom afla ce sunt aceste emoții, de unde apar și cum putem scăpa de influența lor devastatoare. În finalul cărții sunt prezentate câteva metode concrete de transformare: o tehnică recomandată cuplurilor ce se simt blocate în relația lor, celebra „meditație dinamică” și alte câteva modalități simple și frumoase ce pot (re)aduce armonia în viața noastră.

Farmacie pentru suflet

Cartea reprezintă o colecție cuprinzătoare de metode de meditație și de sfaturi, care au drept scop promovarea unei stări de bunăstare în toate aspectele vieții noastre. Textele au fost colectate din sutele de conferințe ținute de Osho cu indivizi de toate vârstele și condițiile sociale, precum și din învățăturile școlilor secrete ale cunoașterii spirituale ale marilor tradiții precum yoga, taoismul, sufismul, budismul și tantra.

Metodele și tehnicile sunt prezentate simplu, cu titluri care se referă la diferitele griji ale vieții de cuplu sau individuale, la anumite aspecte ale vieții contemporane, precum eliminarea stresului, controlul stărilor de spirit și al relațiilor. În afara metodelor propriu-zise, cartea include comentarii suculente, deseori poetice și umoristice, și de cele mai multe ori edificatoare pentru clarificarea chestiunilor respective.

Indiferent dacă cititorul a experimentat vreme îndelungată meditația, iar acum caută noi inspirații, sau este un neinițiat care își caută direcția în viață, această carte reprezintă o „trusă de prim-ajutor“, absolut necesară pentru cei care doresc să ducă o viață sănătoasă, relaxată și plină de bucurii.

Va mai apărea:

Osho-Zen-Tarot

Când viața pare a fi plină de incertitudini, suntem tentați să căutăm un răspuns la întrebări de genul: „Ce se va întâmpla în viitor?“, „Cum va fi sănătatea celor dragi mie?“, „Ce se va întâmpla dacă voi lua această decizie?“. Acest tip de întrebări, menite să dezvăluie acțiuni petrecute în trecut sau care se vor petrece în viitor, sunt cele la care își propune să răspundă tarotul tradițional.

Osho Zen Tarotul se focalizează pe înțelegerea acțiunilor ce se petrec în prezent. Este un sistem bazat pe înțelepciunea de tip Zen, care afirmă că evenimentele din lumea exterioară reflectă propriile noastre gânduri și sentimente, chiar și pe acelea care nici nouă nu ne sunt clare. Scopul este acela de a ne întoarce atenția de la ceea ce se întâmplă în exteriorul nostru, pentru a putea înțelege mai bine ce se întâmplă în subconștientul nostru.



Colecția „Lumea din noi“

În colecția „Lumea din noi“ urmărim să publicăm „bijuterii“ create de spiritul uman, lucrări în care inspirația Divină se poate simți cu ușurință.

Profetul de Kahlil Gibran

Este o reușită culegere de principii practice ale artei de a trăi, o carte care vă oferă răspunsuri simple la întrebări complicate, o carte pentru mintea, inima și sufletul dumneavoastră.

Arta păcii de Morihei Ueshiba

Cuprinde învățăturile lui Morihei Ueshiba, fondatorul Aikido-ului, cel mai cunoscut practicant de arte marțiale care a atins starea de iluminare.